PhD ALICE MILLER

Bi kịch của đứa trẻ tài năng

Cuốn sách gây chấn động về lối giáo dục độc hại trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái

Khai quật những kí ức đau buồn đến nay vẫn ám ảnh bạn và chữa lành tổn thương quá khứ

Tìm kiếm con người đích thật, tự do sống một cuộc sống viên mãn nội tâm và tự tin đích thực

Bản dịch của Ngọc Đoan Trang
Một dịch giả của OOPSY

IBOOKS
PN NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

Bi kịch của đứa trẻ tài năng

PhD Alice Miller

Bản dịch của Ngọc Đoan Trang

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

ĐC: 39 Hàng Chuối - Q. Hai Bà Trưng - Hà Nội

ĐT: (024) 3971 0717

Website: www.nxbphunu.com.vn

Email: truyenthongvaprnxbpn@gmail.com

Chi nhánh: 16 Alexandre De Rhodes, Q.1, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 3829 4459

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP

KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Nguyễn Ngọc Châm

Biên tập iBooks: Nguyễn Vĩnh Hằng

Sửa bản in: Đỗ Huyền Trang

Vẽ bìa: Bạch Kim

Trình bày: Nguyễn Thị Thìn

Đơn vị độc quyền xuất bản và phát hành

IBOOKS

Thông tin liên hệ:

E-mail: ibooks.contact.vn@gmail.com

Fanpage: facebook.com/ibooks.sachtamli.kinang.vn

Liên kết xuất bản Công ty CP Sách Bách Việt

Trụ sở chính:

Địa chỉ: Số 9, ngõ 55/9 Huỳnh Thúc Kháng, P. Láng Hạ, Q. Đống Đa, TP. Hà Nội

Tel: (024) 3776 5580

Chi nhánh tại Thành phố Hồ Chí Minh:

Địa chỉ: 233 Nguyễn Thượng Hiền, P. 6, Q. Bình Thạnh, Tp. HCM

Tel: (028) 3517 1788

Website: http://www.bachvietbooks.com.vn

http://www.facebook.com/bachvietbooks.com.vn

In 3.000 cuốn, khổ 13.5 x 20 cm tại Công ty Cổ phần In Sao Việt

Địa chỉ: Số 9, ngõ 40, Đường Nguỵ Như Kon Tum, Phường Nhân Chính, Quận Thanh Xuân, Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 155-2022/CXBIPH/31-02/PN cấp ngày 14 tháng 01 năm 2022

Quyết định xuất bản số: 59/QĐ - PNVN cấp ngày 19 tháng 01 năm 2022

ISBN: 978-604-348-445-8

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2022

Chương 1: Bi kịch của "đứa trẻ tài năng" và con đường trở thành nhà trị liệu tâm lí

Kinh nghiệm sống đã dạy chúng ta rằng, chỉ có một vũ khí bền bỉ trong cuộc chiến chống lại những rối loạn tâm thần. Đấy là thông qua cảm xúc, chúng ta có thể khám phá sự thật duy nhất về tuổi thơ của chính mình. Vậy ta có thể giải phóng bản thân khỏi những ảo tưởng không? Lịch sử chứng minh rằng, ảo tưởng ẩn mình ở khắp mọi nơi, mỗi cuộc đời đều tràn ngập những hão huyền, có lẽ là vì sự thật thường khó chấp nhận với chúng ta. Dẫu thế, sự thật quan trọng đến mức nếu lờ nó đi, chúng ta sẽ phải trả một cái giá rất đắt, thường dưới dạng những rối loạn nghiêm trọng. Để trở nên toàn thiện, về lâu dài chúng ta phải khám phá ra sự thật về chính mình, một sự thật có thể mang lại đau đớn trước khi cho chúng ta cảm giác tự do. Nếu ta chọn để bản thân hài lòng với "sự khôn ngoan" thường tình, chứ không phải những cái thật ẩn sâu, ta sẽ mãi ở trong địa hạt của ảo tưởng và sự tự huyễn hoặc.

Tổn thương mà chúng ta trải qua trong suốt thời thơ ấu không thể nào xóa nhòa, vì chúng ta không thể thay đổi điều gì ở quá khứ. Tuy nhiên, chúng ta có thể thay đổi chính mình ở hiện tại. Chúng ta có thể khôi phục bản thân và tìm lại sự vẹn toàn đã mất của chính mình bằng cách lựa chọn nhìn nhận phần sự thật luôn tồn tại trong cơ thể và nhận thức rõ về nó. Con đường này dù không dễ đi, nhưng là con đường duy nhất mà đến cuối cùng, chúng ta có thể bỏ lại sau lưng ngục tù khắc nghiệt vô hình của tuổi thơ và tiến về phía trước. Chúng ta trở nên tự do bằng cách thay đổi bản thân, từ những nạn nhân không ý thức được về quá khứ, thành những con người có trách nhiệm ở hiện tại, hiểu rõ về quá khứ và từ đó có khả năng sống cùng nó.

Hầu hết mọi người đều làm điều ngược lại. Họ trốn tránh, không

muốn biết thêm bất kì điều gì về quá khứ của mình. Họ không nhận thức được rằng, quá khứ luôn luôn thôi thúc và định hình hành vi của họ ở hiện tại và cả trong tương lai. Họ tiếp tục sống trong hoàn cảnh của thời thơ ấu với những cảm xúc bị dồn nén. Họ lờ đi thực tế và cho rằng hoàn cảnh đó không còn tồn tại nữa. Họ vẫn đang tiếp tục sợ hãi và né tránh những hiểm nguy từng xảy ra, nhưng sự thật những nguy hiểm đấy từ rất lâu đã không còn nữa rồi. Họ bị điều khiển bởi những kí ức vô thức, những cảm xúc bị dồn nén, và những nhu cầu bản năng định nghĩa hầu hết tất cả những gì họ làm hoặc không thể làm.

Sự dồn nén những tổn thương do bị lạm dụng tàn nhẫn trong suốt thời thơ ấu sẽ khiến con người ta hủy hoại cuộc đời của chính họ và những người khác. Trong cơn khao khát trả thù vô thức, họ có thể dính vào những hành vi bạo lực, thiêu trụi nhà cửa và hủy hoại công việc, và gây tổn thương thể chất cho người khác. Họ sử dụng sự hủy hoại này để che giấu sự thật về chính họ và tránh né cảm giác tuyệt vọng về sự đau đớn mà họ trải qua khi còn bé. Những hành động thế này thường được thực hiện dưới cái mác của "lòng yêu nước" hoặc những đức tin tôn giáo.

Có những người chủ động tiếp diễn sự tra tấn đã từng xảy ra với chính mình trong các câu lạc bộ tự hành xác dưới đủ loại hình thức, bằng những hành vi khổ dâm hoặc bạo dâm. Họ coi những hoạt động đấy là "sự giải phóng". Nhiều phụ nữ xỏ khuyên lên đầu ngực có thể tạo dáng chụp ảnh cho tạp chí, rồi tự hào nói rằng họ chẳng cảm thấy đau đớn gì, và thậm chí thấy điều này còn khá thú vị. Chúng ta không cần nghi ngờ về những gì họ tuyên bố. Rõ ràng những người phụ nữ này từ sớm đã phải học cách không cảm thấy đau đớn. Và ngày hôm nay, họ có thể làm bất kì điều gì để không cảm thấy nỗi đau mà thời con gái phải chịu đựng, khi bị cha mình lạm dụng tình dục, thậm chí họ phải tự lừa mình rằng chuyện đấy chẳng đáng gì cả.

Một nỗi đau bị chôn giấu có thể tự phơi bày chính nó một cách kín đáo. Như với một người phụ nữ bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ chẳng hạn, cô phủ nhận sự thật về thời thơ ấu của mình. Để không cảm thấy đau đớn, cô liên tục trốn tránh quá khứ thông qua đàn ông, rượu bia, chất kích thích và những thành tựu. Cô luôn cần một cảm giác phấn khích để quên đi sự buồn chán. Bất cứ một khoảng lặng nào cũng có thể gợi lại cảm giác cô đơn mãnh liệt về thời thơ ấu, và cô không cho phép điều đấy tồn tại. Cô sợ cảm giác ấy còn hơn cả cái chết. Cô sẽ tiếp tục trốn chạy, trừ khi cô nhận ra rằng việc nhận thức về những cảm giác xưa cũ không hề khó khăn, mà còn có thể giải phóng cô khỏi những nỗi đau ấy.

Sự dồn nén những tổn thương thời thơ ấu không chỉ ảnh hưởng đến cuộc đời của một cá nhân, mà còn ảnh hưởng đến những điều cấm kị trong xã hội. Cơ chế tiểu sử đã minh họa rất rõ điều này. Chẳng hạn, trong mục tiểu sử của các nghệ sĩ nổi tiếng, ta có ấn tượng rằng cuộc đời của họ bắt đầu ở thời điểm dậy thì. Trước đó, chúng ta được nghe kể rằng, họ có một thời thơ ấu "hạnh phúc", "vui vẻ" hoặc "không có rắc rối", một thời thơ ấu "đầy sự tước đoạt", hoặc "cực kì sôi động". Nhưng những nhà viết tiểu sử này không quan tâm đến gốc rễ của những vấn đề cụ thể đan xen và ẩn khuất đằng sau thời thơ ấu ấy. Tôi sẽ minh họa điều này bằng một ví dụ đơn giản sau.

Trong hồi kí của mình, Henry Moore [1] đã mô tả cách ông dùng dầu mát-xa lưng cho mẹ để giảm cơn đau thấp khớp. Đọc hồi kí đấy, giờ đây tôi đã hiểu hơn về những tác phẩm điêu khắc của Moore: Về những người phụ nữ tuyệt vời có dáng ngồi tựa lưng và cái đầu nhỏ bé. Đấy là hình ảnh người mẹ được nhìn từ đôi mắt của một cậu bé, cái đầu ở tít trên cao trở nên bé lại và tấm lưng gần ngay trước mặt trở nên rất rộng. Cách mô tả này có thể không được nghệ thuật cho lắm, nhưng với tôi, đây là minh chứng mạnh mẽ rằng trải nghiệm của một đứa trẻ có thể kéo dài trong vô thức của chúng. Và khi trưởng thành, chúng ta có cách để tự do bộc lộ những ấn tượng này ra bên ngoài. Có thể thấy rằng, kí ức của Moore không liên quan đến một sự kiện khủng hoảng nào cả, và do đó, nó được thể hiện nguyên vẹn. Nhưng cũng có những trải nghiệm sang chấn thời thơ ấu vẫn ẩn nấp và mắc kẹt trong bóng tối, và chìa khóa để ta thấu hiểu cuộc đời mình cũng bị giấu đi theo chúng.

---

[1] Henry Moore (1898-1986): Nhà điêu khắc người Anh. Ông nổi tiếng với các tác phẩm điêu khắc bằng đồng hoành tráng, bán trừu tượng, được đặt ở nhiều nơi trên thế giới như những tác phẩm nghệ thuật công cộng. Ngoài điêu khắc, Moore còn là họa sĩ, ông đã vẽ loạt tranh The Blitz mô tả người London trong Thế chiến Thứ hai, cùng với các tác phẩm hội họa trên giấy (ND – những chú thích không phải của tác giả).

Đứa trẻ giàu mà nghèo

Đôi khi tôi tự hỏi, liệu chúng ta có thể đong đếm được mức độ cô đơn và cảm giác bị bỏ rơi mà chúng ta phải chịu đựng khi còn bé hay không. Ở đây tôi không có ý nói đến những đứa trẻ hoàn toàn bị bỏ rơi hoặc không được quan tâm đến, và cả những đứa trẻ luôn ý thức rõ điều này, hoặc ít nhất đã lớn lên với nhận biết rằng sự thật đấy tồn tại. Ngoại trừ những trường hợp cực đoan và những trường hợp hiển nhiên này, có rất nhiều người đến tận khi lớn, họ tìm đến trị liệu với niềm tin rằng tuổi thơ của họ được bao bọc và sống hạnh phúc.

Tôi thường xuyên tiếp xúc với những người luôn được khen ngợi và ngưỡng mộ vì tài năng và thành tựu của họ. Họ là những người đã trải qua khổ luyện trong năm đầu tiên của cuộc đời. Họ là những đứa trẻ thậm chí từ 1 tuổi rưỡi cho đến 5 tuổi đã có thể chăm sóc em mình. Như ta vẫn thường nói, những người này luôn là niềm tự hào của cha mẹ. Họ có một ý thức mạnh mẽ và ổn định về sự tự tin. Nhưng không như bạn nghĩ, thực tế không phải như vậy. Họ có thể làm tốt, thậm chí rất xuất sắc, ở bất kì nhiệm vụ nào họ đảm nhận. Họ được ngưỡng mộ và có nhiều người ghen tị. Họ có thể thành công như họ muốn. Nhưng đằng sau những vinh quang sáng rỡ ấy là những cơn trầm cảm, cảm giác trống rỗng và thờ ơ. Họ luôn có ý nghĩ rằng cuộc sống của mình là vô nghĩa. Những cảm xúc tiêu cực đen tối đấy sẽ thống trị họ khi "liều thuốc" về cảm giác vĩ đại không còn tác dụng: khi họ không còn ở "đỉnh cao", không còn thực sự là "siêu sao"; hay bất cứ khi nào họ chợt cảm thấy họ không thể vươn tới một hình ảnh lí tưởng hoặc khi họ không đạt được một tiêu chuẩn nào đó. Sau đấy, họ sẽ cảm thấy phiền não vì những nỗi lo, vì cảm giác tội lỗi và xấu hổ sâu sắc. Đâu là nguyên nhân cho những xáo trộn bên trong những con người thành công và giỏi giang này?

Trong cuộc phỏng vấn đầu tiên, họ sẽ cho người nghe biết rằng cha hoặc mẹ họ, hoặc cả hai là những người thấu hiểu. Từ khi còn

bé, dù biết mình bị hiểu lầm, nhưng họ vẫn cảm thấy rằng lỗi là ở họ, họ không có khả năng bộc lộ bản thân theo cách phù hợp. Họ kể lại chi tiết những kí ức xa xưa nhất mà không hề có sự cảm thông nào với đứa trẻ họ từng là. Bất ngờ hơn, những cá nhân này không chỉ có một nội quan rõ ràng, mà ở một chừng mực nào đó, còn có khả năng thấu cảm với người khác. Tuy nhiên, với thế giới thời ấu thơ của mình, họ lại tiếp cận bằng cảm xúc bị bóp méo, điển hình là sự thiếu tôn trọng, thôi thúc kiểm soát và thao túng và đòi hỏi những thành tựu. Họ rất thường xuyên thể hiện sự khinh thường và mỉa mai, thậm chí là nhạo báng và nghi ngờ về chính mình khi còn bé. Nhìn chung, đằng sau khao khát thành công của họ không hề có sự thấu hiểu cảm xúc của bản thân. Họ cũng không thực sự trân trọng những thăng trầm trong tuổi thơ của mình. Họ không nhận biết được về nhu cầu thực sự của mình. Họ chôn vùi câu chuyện quá khứ hoàn hảo đến mức chính họ nuôi dưỡng mộng tưởng về một tuổi thơ tốt đẹp.

Tôi muốn làm rõ một số giả định chung, đấy là nền tảng để mô tả tinh thần và tâm lí của tuýp người này:

• Từ những năm đầu đời, đứa trẻ có một nhu cầu căn bản là được nhìn nhận và tôn trọng với tư cách là chính mình ở bất kì thời điểm nào;

• Ở đây, "với tư cách là chính mình ở bất kì thời điểm nào", là tôi đang muốn nói đến cảm xúc, cảm giác và cách thể hiện của đứa trẻ từ sớm;

• Trên tinh thần tôn trọng và vị tha với cảm xúc của mình, ở giai đoạn tách khỏi người thân, đứa trẻ có thể từ bỏ sự cộng sinh với người mẹ và từng bước tiến đến giai đoạn phát triển cá tính và sự tự lập;

• Nếu cha mẹ có thể trang bị những điều kiện cần thiết cho sự phát triển lành mạnh của con mình, thì bản thân họ cũng phải lớn lên trong một môi trường như thế. Nếu là vậy, họ có thể đảm bảo sự an toàn và hạnh phúc mà đứa trẻ cần để phát triển niềm tin;

• Khi không được trải qua môi trường sống lành mạnh khi còn nhỏ, bản thân bậc cha mẹ cũng bị thiếu thốn. Trong suốt cuộc đời mình, họ sẽ tiếp tục tìm kiếm những gì cha mẹ họ không thể cho họ vào đúng thời điểm, tức là tìm kiếm sự hiện hữu của một người hoàn toàn hiểu và coi trọng họ;

• Tất nhiên, sự tìm kiếm này không thể thành công hoàn toàn, bởi

nó liên quan đến một tình huống mãi mãi đã là quá khứ, đấy là giai đoạn ngay sau sinh và trong suốt thời thơ ấu;

• Tuy nhiên, một người với một nhu cầu không được thỏa mãn ở trạng thái vô thức (vì bị dồn nén), sẽ bị thôi thúc tìm kiếm niềm vui thông qua các giải pháp thay thế, sao cho anh ấy có thể lờ đi câu chuyện tuổi thơ bị dồn nén của mình;

• Đối tượng tốt nhất trở thành nguồn vui thay thế là những đứa con của chính họ. Một đứa trẻ sơ sinh hoàn toàn phụ thuộc vào cha mẹ chúng, và bởi sự quan tâm của họ là cần thiết để đứa trẻ tồn tại, đứa trẻ sẽ làm tất cả những gì có thể để có được sự quan tâm này. Từ những ngày đầu đời, đứa bé sẽ vận dụng mọi nguồn lực của mình để hướng tới mục tiêu này, giống như một cái cây nhỏ đang hướng về phía mặt trời để tồn tại. Khi làm việc với mọi người, tôi thường xuyên được nghe những câu chuyện tuổi thơ tương tự nhau, có một số điểm tôi cho là đáng chú ý:

• Một người mẹ [2] sâu thẳm bên trong có những cảm xúc bất an, sự cân bằng của cô phụ thuộc vào cách hành xử của đứa con. Người mẹ này có thể che giấu nỗi bất an của mình trước đứa con và tất cả mọi người bằng vẻ ngoài khắc nghiệt, độc đoán, thậm chí là chuyên quyền;

• Đứa trẻ có một khả năng tuyệt vời trong việc nhận thức và phản ứng theo trực giác và vô thức với nhu cầu này của người mẹ, hoặc của cả cha và mẹ, tức là nó tiếp nhận vai trò được gán lên mình một cách vô thức;

• Vai trò này đảm bảo "tình yêu thương" cho đứa trẻ, hay đúng hơn đây có thể coi là sự lạm dụng của cha mẹ. Đứa trẻ cảm nhận rằng mình được cần đến, và nhu cầu này đảm bảo cho nó một mức độ an toàn căn bản.

---

[2] "Người mẹ" ở đây có nghĩa là người gần gũi nhất với đứa trẻ trong những năm đầu đời. Đây không nhất thiết là người mẹ về mặt sinh học, hoặc là một người phụ nữ. Trong vòng hai mươi năm trở lại đây, nhiều người cha đã đảm đương vai trò làm mẹ này.

Khả năng nhận thức và phản ứng với nhu cầu của cha mẹ sau đó được đưa trẻ dần phát triển và trau dồi. Theo hướng này, đứa trẻ không chỉ (i) trở thành người mẹ (hay những người bạn, người an ủi, người khuyên bảo, người ủng hộ) của chính mẹ mình, mà còn (ii) chịu ít nhất một phần trách nhiệm với anh chị em của mình.

Và cuối cùng, (iii) đứa trẻ phát triển một sự nhạy bén đặc biệt với những dấu hiệu vô thức trước nhu cầu của người khác. Không ngạc nhiên khi sau này họ thường trở thành những nhà trị liệu tâm lí. Bằng câu chuyện tuổi thơ của mình, họ tràn đầy hứng thú khám phá những gì đang diễn ra trong vô thức của người khác. Sự phát triển và trau dồi khả năng nhạy bén này đã giúp đứa trẻ sống sót, và giờ khi lớn lên, giúp nó theo đuổi công việc kì lạ này. Tuy vậy trong đấy cũng chứa đựng những mầm mống của rối loạn cảm xúc: Nếu nhà trị liệu tâm lí không nhận thức được sự dồn nén trong mình, anh ta có nguy cơ dùng bệnh nhân của mình như một tải thể thay thế để đáp ứng những nhu cầu chưa được thỏa mãn của bản thân, và khiến họ phụ thuộc vào anh ta.

Thế giới cảm xúc bị thất lạc

Theo kinh nghiệm của mình, tôi cho rằng chúng ta có thể tìm thấy nguyên nhân đằng sau một sự xáo trộn cảm xúc trong việc thích nghi từ sớm của một đứa trẻ. Những nhu cầu được tôn trọng, được cộng hưởng, được thấu hiểu, được cảm thông và noi gương hẳn đã bị dồn nén cùng với những hậu quả nghiêm trọng.

Một hậu quả tiêu biểu là một người không có khả năng chủ động bộc lộ một số cảm xúc của chính mình (như ghen tị, thèm muốn, tức giận, bất lực hoặc lo lắng), cả trong thời thơ ấu và lúc lớn lên. Bi kịch hơn ở chỗ, những người này thường có khả năng cảm nhận sâu sắc. Đáng chú ý nhất là họ mô tả những trải nghiệm thời thơ ấu của mình không có đau đớn và sợ hãi. Chẳng hạn, họ có thể tận hưởng mọi cuộc thăm thú thiên nhiên mà không làm người mẹ sợ hãi hoặc bất an, khiến quyền lực của người mẹ bị giảm sút, hoặc đe dọa trạng thái cân bằng của người mẹ. Những đứa trẻ nhạy cảm, chu đáo và sắc sảo này có thể nhớ như in cách chúng khám phá ánh nắng mặt trời trên đám cỏ xanh lúc bốn tuổi, mà khi lên tám chúng lại không thể "nhận thấy bất kì điều gì", hoặc chẳng tỏ ra tò mò khi người mẹ mang thai, chẳng ghen tị "tí nào" với đứa em mới sinh. Một điểm đáng lưu tâm nữa, khi lên hai tuổi, đứa trẻ đó có thể ở một mình hoặc "ngoan ngoãn" khi những người lính dùng vũ lực xông vào nhà và lục soát, phải chịu đựng sự xâm phạm trong im lặng mà không khóc. Những người này đã phát triển kĩ năng "không bộc lộ cảm xúc", bởi một đứa trẻ chỉ có thể bày tỏ cảm xúc của mình khi có ai đó hoàn toàn chấp nhận, thấu hiểu và ủng hộ nó. Nếu thiếu vắng người đó, nếu đứa trẻ phải mạo hiểm đánh đổi tình yêu của người mẹ hoặc của những người chăm sóc chúng thay vì bộc lộc những cảm xúc của bản thân, thì nó sẽ chọn kìm nén những cảm nhận của nó. Đứa trẻ cũng không thể trải nghiệm cảm xúc đó trong âm thầm, theo kiểu "chỉ mình biết thôi". Nó không có khả năng cảm nhận dù chỉ một chút. Song, những cảm xúc đó vẫn tồn tại trong cơ thể, trong từng tế bào của đứa trẻ, tích tụ lại thành một dạng thông tin khơi gợi trong một

sự kiện nào đó về sau.

Trong suốt quãng đời về sau của mình, những con người sâu sắc này sẽ phải đối mặt với những tình huống có thể đánh thức những cảm xúc đã bị dồn nén, nhưng sự kết nối thực sự với những cảm xúc đấy sẽ không rõ ràng. Sự kết nối này chỉ có thể trở nên rõ ràng khi những cảm xúc mãnh liệt được bộc lộ qua trị liệu và kết nối thành công với trạng thái ban đầu [3] của nó.

---

[3] Trang thái ban đầu ám chỉ tình huống mà cảm xúc đấy khởi phát. Trong một số phương pháp trị liệu mới, trải nghiệm kết nối này có vai trò vô cùng quan trọng.

Ví dụ cảm giác bị bỏ rơi. Ở đây tôi không có ý đề cập đến cảm giác của một người trưởng thành cảm thấy cô đơn, từ đó tìm đến rượu bia và chất kích thích, đi xem phim, thăm bạn bè, hoặc gọi những cuộc điện thoại "không cần thiết" để lấp đi khoảng trống. Tôi đang nói đến cảm giác ban đầu của một đứa trẻ sơ sinh, chúng không có cách nào để đánh lạc hướng bản thân (giống như những người trưởng thành có thể mượn những thú vui hoặc sở thích để làm mình xao nhãng). Đồng thời việc giao tiếp bằng ngôn ngữ hay phi ngôn ngữ của nó đều không thể kết nối được với người mẹ, vì bản thân người mẹ cũng có cảm giác thiếu thốn. Từ phía mình, người mẹ phụ thuộc vào tiếng khóc của đứa trẻ, đấy là một dấu hiệu rất quan trọng với cô ấy, vì khi còn bé, chính cô cũng dùng tiếng khóc để tìm một người có thể ở bên cạnh mình.

Tuy nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng đứa bé hoàn toàn lệ thuộc vào người mẹ. Người mẹ có thể cảm thấy mình đang ở trung tâm của sự chú ý, khi đôi mắt của con luôn dõi theo mình ở bất kì đâu. Một đứa trẻ không thể chạy đi đâu khỏi cô, trong khi cô có thể bỏ đứa trẻ đấy và chạy đi chạy lại. Theo cách nuôi dưỡng của cô, một đứa trẻ có thể trở thành bất cứ điều gì cô muốn. Chúng phải tôn trọng cô như cách cô muốn. Cô có thể áp đặt cảm nhận của mình lên con, soi chiếu hình ảnh của bản thân trong tình yêu và sự ngưỡng mộ của con, và cảm thấy mạnh mẽ khi có đứa trẻ bên cạnh. Nhưng khi sự hiện hữu của đứa trẻ là thường xuyên và liên tục, nhu cầu tìm kiếm một người tri kỉ đã được đáp ứng đủ, thậm chí là quá nhiều, thì người mẹ có thể để con mình với người lạ, hoặc bỏ nó một mình ở một căn phòng khác.

Bất kể hoàn cảnh sống ra sao, khi cô phải kìm nén tất cả những nhu cầu này trong mối quan hệ với mẹ mình, những nhu cầu đó sẽ trỗi dậy từ vô thức sâu thẳm và thôi thúc cô tìm kiếm sự thỏa

mãn thông qua đứa con của mình. Đứa trẻ có thể cảm nhận điều này rất rõ ràng, và rất nhanh chóng từ bỏ việc bộc lộc nỗi đau khổ của mình. Về sau, những cảm giác bị bỏ rơi này sẽ trỗi dậy trong quá trình trị liệu của một người trưởng thành, chúng sẽ đi kèm với cảm giác đau đớn và tuyệt vọng cùng cực. Hiển nhiên, khi còn nhỏ, phải sống trong một môi trường thiếu vắng sự thấu cảm và quan tâm, những cá nhân này không thể nào chịu đựng quá nhiều nỗi đau. Do đó để sống sót, mọi cảm xúc phải bị dồn nén. Chắc chắn, những cảm xúc ấy vẫn luôn tồn tại trong mỗi người, dù chúng ta chẳng thể nhìn thấy chúng.

Một số cơ chế phòng vệ có thể xuất hiện để chống lại cảm giác bị bỏ rơi xuất hiện từ rất sớm này. Ngoài sự phủ nhận đơn thuần, chúng ta thường cảm thấy kiệt sức khi đấu tranh để làm thỏa mãn những nhu cầu cũ bị dồn nén. Và hiện tại, những nhu cầu này thường bị bóp méo thông qua những biểu tượng (sự thờ cúng, những biến thái tính dục, các loại hình hội nhóm, rượu bia, chất kích thích,...) Ngay cả việc chúng ta tập trung vào tri thức cũng là một cách trốn tránh những cảm xúc của bản thân, bởi đấy là một cơ chế phòng vệ có quyền lực tối cao. Tuy nhiên, những cơ chế phòng vệ này có thể có những hệ quả đáng sợ, khi tâm trí lờ đi những thông điệp quan trọng từ cơ thể (hãy xem những suy ngẫm của tôi về sự rối loạn của Nietzsche [4] trong cuốn The Untouched Key (Tạm dịch: Chiếc chìa khóa chưa ai chạm đến, 1990) và cuốn Breaking Down the Wall of Silence (Tạm dịch: Phá vỡ bức tường im lặng, 1991). Tất cả các cơ chế phòng vệ này đi kèm với sự dồn nén trạng thái ban đầu và những cảm xúc xuất phát từ tình huống lúc đấy.

Việc thích nghi với những nhu cầu của cha mẹ thường (nhưng không phải luôn luôn) dẫn đến một tính cách giả tạo. Trong quá trình lớn lên, tuýp người này chỉ bộc lộ những điều người khác mong muốn ở anh ta. Anh ta hoàn toàn nhập tâm với những gì anh ta bộc lộ đến mức người khác khó mà đoán ra những điều sâu hơn đằng sau cái tôi giả tạo này. Anh ta không thể trưởng thành và phân biệt được cái tôi thật sự của mình, bởi anh ta không thể sống với nó. Nội tâm anh ta mang một cảm giác trống rỗng, phù phiếm, hoặc không có chỗ dựa, và cảm giác trống rỗng này là thực.

---

[4] Friedrich Nietzsche (1844-1900): Triết gia người Phổ, người có ảnh hưởng lớn đến triết học hiện đại cũng như các lĩnh vực khác, bao gồm phân tâm học (ND).

Bên trong anh ta diễn ra một quá trình hao mòn, suy kiệt và tê liệt mọi tiềm năng. Tiềm năng vẹn toàn ban đầu của đứa trẻ trong anh đã bị tổn thương khi tất cả sức sống bản nhiên nhất trong nó bị chặn lại. Trong suốt thời thơ ấu, những cá nhân này thường có những giấc mơ mà ở đó, họ cảm thấy ít nhất có một phần trong mình chết đi.

Lisa, một người phụ nữ trẻ, đã kể lại một giấc mơ thường xuyên lặp lại của mình: "Những đứa em tôi đang đứng trên một cây cầu và ném cái hộp xuống dòng sông. Tôi biết rằng tôi đang nằm trong cái hộp đó, chết dần đi, nhưng tôi vẫn nghe thấy tiếng trái tim mình đập. Đến lúc đấy, tôi luôn tỉnh dậy."

Giấc mơ này là sự kết hợp giữa cơn giận vô thức với những đứa em của Lisa, vì cô luôn phải đóng vai trò của một người mẹ giàu lòng yêu thương và quan tâm, với việc "tự giết chết" những cảm xúc, ước mơ và nhu cầu của chính mình.

Người đàn ông trẻ tên Bob thì mơ rằng: "Tôi nhìn thấy một đồng cỏ màu xanh, trên đó có một cái quan tài trắng. Tôi sợ mẹ tôi đang ở trong đó, nhưng khi tôi mở nắp, và thật may là đó không phải mẹ, mà là tôi."

Nếu khi còn nhỏ, Bob có thể bộc lộ sự thất vọng với mẹ mình, có thể cảm nhận được sự giận dữ và cơn thịnh nộ của bản thân, anh ta có thể luôn giữ được trạng thái tràn đầy sức sống. Nhưng điều đó có thể dẫn đến việc mất đi tình yêu thương từ người mẹ, và với một đứa trẻ, điều này có thể đồng nghĩa với cái chết. Vì thế, anh ta "giết chết" cơn tức giận của mình và một phần trong anh ta, để đổi lấy tình yêu của người mẹ.

Một cô gái trẻ từng mơ: "Tôi đang nằm trên giường. Tôi đã chết. Ba mẹ tôi đang nói chuyện và nhìn tôi, nhưng họ không nhận ra là tôi đã chết."

Những khó khăn cố hữu trong việc trải nghiệm và phát triển cảm xúc của một người có thể dẫn đến sự phụ thuộc lẫn nhau, điều này sẽ ngăn cản quá trình phát triển tính cách cá nhân của họ. Cả hai bên đều quan tâm đến sự bền vững trong mối quan hệ. Cha mẹ có thể tìm thấy sự thừa nhận mà họ hằng tìm kiếm ở cái tôi giả dối của con trẻ, đấy là một hình thức thay thế cho cảm giác an toàn mà họ đã không có khi còn nhỏ. Còn đứa trẻ vốn không thể tự xây dựng cảm giác an toàn cho chính mình, ban đầu chúng sẽ ý thức được, nhưng dần dần chúng vô thức phụ thuộc vào cha mẹ mình. Chúng không thể dựa vào cảm xúc của chính mình, không

được trải nghiệm những cảm xúc đấy thông qua phương pháp thử và sai [5], không có ý thức về nhu cầu của bản thân và hầu như hoàn toàn cảm thấy xa lạ với chính mình. Trong trường hợp này, đứa trẻ không thể tách rời khỏi cha mẹ, và ngay cả khi đã là một người trưởng thành, anh ta vẫn tìm kiếm và lệ thuộc vào sự thừa nhận của bạn đời, hội nhóm, đặc biệt là từ chính con cái mình. Di sản của cha mẹ lại là một thế hệ khác buộc phải che giấu đi con người thật của mình, đồng thời sống vô thức dưới ảnh hưởng của những kí ức bị chôn vùi. Nếu thế hệ sau không tự thoát ra khỏi "di sản kế thừa" đấy bằng cách ý thức trọn vẹn về quá khứ thực sự của mình, về con người thật của anh ta, thì nỗi cô đơn trong căn nhà của cha mẹ chắc chắn sẽ dẫn anh ta đến một cuộc sống trưởng thành mất kết nối với những cảm xúc của chính mình.

---

[5] Trial and error method: Phương pháp đúng dần, hoàn thành một việc bằng cách thử dung các biện pháp khác nhau cho đến khi tìm được biện pháp đúng. Có thể hiểu là học tập một cách mò mẫm (ND).

Hành trình đi tìm cái tôi đích thực

Ở đây trị liệu có thể giúp gì cho chúng ta? Tôi chắc chắn một điều là, trị liệu không thể cho chúng ta phần tuổi thơ đã mất đi, cũng không thể thay đổi được những sự thật của quá khứ. Không ai có thể chữa lành tổn thương bằng cách duy trì và nuôi dưỡng những mộng tưởng. Nhiều người vẫn đặt hi vọng vào một thiên đường của sự hòa hợp, nhưng điều đó là không thể đạt đến được. Thiên đường của sự hòa hợp luôn ẩn chứa mâu thuẫn. Song ở giai đoạn trưởng thành, trải nghiệm về sự thật của riêng mình và sự nhận thức đằng sau mâu thuẫn sẽ giúp chúng ta quay trở lại với thế giới cảm xúc của bản thân: Không có thiên đường nào cả, mà chỉ có khả năng nhìn ra những điều xót xa. Và thực sự, khả năng này sẽ trả lại cho ta sức sống đích thực.

Chúng ta có thể tiến đến một trong những bước ngoặt của quá trình trị liệu, khi một người nhận ra cảm xúc ẩn sâu bên trong của mình: Rằng tất cả tình yêu thương mà cô phải giành giật, phải đánh đổi bằng rất nhiều nỗ lực và sự tự phủ nhận, tình yêu thương ấy chưa chắc đã dành cho con người mà cô thực-sự-là. Rằng sự ngưỡng mộ sắc đẹp và thành tựu của cô chỉ hướng đến vẻ đẹp và thành tựu đấy, chứ không phải hướng đến bản-thân-cô. Trong quá trình trị liệu, đứa trẻ nhỏ bé và cô đơn ẩn sau lớp vỏ thành công của cô đã tỉnh dậy và hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra nếu con xuất hiện trước mặt mẹ trong vẻ buồn bã, tham lam, tức giận, cáu bẳn? Tình yêu của mẹ có còn dành cho con? Con thực ra là như vậy đấy, buồn bã, tham lam, tức giận, cáu bẳn. Có phải mẹ không thực sự yêu con, mà chỉ yêu những gì con giả vờ không? Một đứa trẻ ngoan ngoãn, đáng tin, biết thấu cảm, thấu hiểu, biết nghe lời và dễ bảo, thực tế ai đã từng là một đứa trẻ vậy? Điều gì đã xảy ra với tuổi thơ của con vậy? Có phải con đã đánh mất nó rồi không? Con không bao giờ có thể quay lại với tuổi thơ của mình. Con chẳng bao giờ bù đắp được cho nó.

Ngay từ đầu con đã là một người trưởng thành trong hình hài con nít. Những khả năng của con có phải đã bị dùng sai chỗ rồi không?"

Những câu hỏi này mang theo nỗi đau đớn và bi thương khôn cùng, nhưng sau nỗi đau luôn là một sức mạnh mới tự hình thành trong chính mình: Đấy là sự cảm thông, từ đấy cảm thấy xót xa với số phận của mình. Giờ đây, bệnh nhân sẽ không xem nhẹ việc bộc lộ bản thân, không thường xuyên cười cợt và khinh bỉ chúng nữa, ngay cả khi cô vẫn vô thức bỏ qua hoặc lờ chúng đi, theo một cách tế nhị giống như cha mẹ đã từng đối xử với cô trước khi cô có thể biểu đạt nhu cầu của mình bằng lời nói. Thậm chí khi lớn lên một chút, cô cũng không được phép nói hoặc nghĩ rằng: "Mình có thể buồn hoặc vui bất cứ khi nào có điều gì đó làm mình buồn hoặc vui. Mình không cần phải tỏ ra vui vẻ với ai đó, và mình không cần dồn nén sự căng thẳng và lo lắng để đáp ứng nhu cầu của ai khác. Mình có thể tức giận, và không ai sẽ chết hay đau đầu vì nó. Mình có thể tức giận khi bạn làm mình tổn thương, mà mình vẫn không đánh mất bạn."

Đa phần, bệnh nhân sẽ cảm thấy được an ủi khi thấy rằng giờ đây, cô có thể nhận thức và coi trọng những gì cô từng lựa chọn lảng tránh, ngay cả với những tình huống đã liên tục lặp lại trong một thời gian dài. Giờ đây, cô bắt đầu hiểu rằng đối mặt với những nỗi đau là cơ hội duy nhất để cô thực sự sống. Giờ đây, cô có thể nhận ra cách cô thỉnh thoảng vẫn tự thuyết phục mình không sợ hãi trước thực tại. Cô thấy cách cô coi thường cảm xúc của mình để bảo vệ bản thân trước những tổn thương, hoặc thậm chí cô còn không hề nhận thức được vấn đề, hoặc chỉ nhận ra vài ngày sau khi sự việc xảy ra. Dần dần, cô nhận ra cách mà mình buộc phải tìm kiếm sự xao nhãng khi bản thân xúc động, thất vọng hoặc buồn bã. (Chẳng hạn, khi mẹ của một đứa trẻ 6 tuổi mất, người cô đã nói với cậu rằng: "Cháu cần phải mạnh mẽ lên, không được khóc. Giờ hãy về phòng và ngoan ngoãn chơi đi.")

Khi quá trình trị liệu bắt đầu, nó sẽ tiếp diễn liên tục nếu không bị gián đoạn bởi những diễn giải hoặc các cơ chế phòng vệ của lí trí. Một người đang chịu tổn thương sẽ bắt đầu nói năng trôi chảy và hành xử trái với thái độ phục tùng trước kia của mình. Nhưng vì những trải nghiệm từ nhỏ, nên cô tin rằng mình sẽ phải chịu một mối nguy hiểm chết người: Cô sợ sự từ chối và hình phạt khi cô bảo vệ quyền lợi của mình. Cô sẽ cảm thấy ngạc nhiên trước những cảm xúc mà cô nghĩ rằng thà không biết còn hơn. Nhưng giờ đây đã muộn rồi: Việc nhận thức về những động lực thôi đẩy trong cô đã được khơi dậy, chẳng thể quay đầu lại nữa.

Giờ đây, phần con trẻ từng bị đe doạ và phải im lặng trong cô đã có thể bộc lộ chính nó theo cách cô chưa bao giờ nghĩ mình có thể. Cô cảm thấy nhẹ nhõm vì đã thành thật với chính mình. Cô luôn coi thường sự hà tiện, nhưng đột nhiên nhận ra bản thân đang cầm chiếc điện thoại đếm từng phút từng giây qua đi trong giờ trị liệu. Trước đây, cô chưa bao giờ đòi hỏi và luôn miệt mài đáp ứng nhu cầu của người khác. Bây giờ, cô đột nhiên giận dữ khi nhà trị liệu đi nghỉ dưỡng. Hoặc cô bực mình khi nhìn thấy người khác đang đợi ngoài phòng tư vấn. Điều này có thể là gì? Chắc chắn không phải sự ghen tị. Đấy là một cảm xúc mà cô hay không biết! "Họ đang làm gì ở đây vậy? Có ai khác ngoài tôi đến đây à?" Trước kia cô chưa từng nhận thức được điều này.

Đầu tiên, cô sẽ cảm thấy thật đáng xấu hổ khi biết rằng không phải lúc nào cô cũng tốt đẹp, thấu hiểu, vị tha, tự chủ. Và hơn cả, không phải là cô không có nhu cầu gì. Vì biết tất cả những điều đấy là nền tảng cho sự tự tôn trọng chính mình.

Khi là một người trưởng thành, hẳn bạn có thể từng trải qua những cảm xúc kiểu nước đôi, vừa yêu vừa ghét ai đó. Trong khi đấy, hãy tưởng tượng một đứa trẻ hai tuổi đang được một người hầu bón cho ăn trong bếp và suy nghĩ trong tuyệt vọng rằng: "Tại sao tối nào mẹ cũng ra ngoài nhỉ? Tại sao mẹ không quan tâm đến mình? Mình có vấn đề gì mà mẹ thích đi với người khác hơn vậy? Mình có thể làm gì để mẹ ở nhà? Thôi đừng khóc, đừng có khóc." Peter lúc hai tuổi đã không thể suy nghĩ như thế này, nhưng trong buổi trị liệu khi anh ấy cảm nhận được thực tế này, anh ấy vừa là người trưởng thành và vừa là một đứa trẻ, và có thể khóc một cách cay đắng. Đấy không phải là giọt nước mắt an ủi, mà là nhận ra nỗi khát khao tình yêu thương của người mẹ khi còn nhỏ, điều anh luôn phủ nhận cho đến lúc này. Vài tuần sau đó, Peter đã trải qua sự giằng xé của phức cảm vừa yêu vừa ghét mẹ mình, mẹ anh ấy là một bác sĩ nhi khoa thành công. Hình tượng người mẹ "băng giá" và lí tưởng trước kia đã tan chảy thành bức tranh về một người phụ nữ không có khả năng mang đến cho con mình một sự kết nối thường xuyên trong mối quan hệ của hai người. "Con ghét những con quái vật luôn đau ốm và luôn cướp mẹ đi khỏi con. Con ghét mẹ vì mẹ muốn ở bên cạnh chúng hơn ở cạnh con." Cảm giác bất lực đan xen với cơn tức giận bị dồn nén bấy lâu với người mẹ đã không ở đó khi anh ta cần bà nhất. Sau khi nhận ra những cảm xúc này, Peter đã giải trừ được một triệu chứng tâm thần "vừa yêu vừa ghét" đã hành hạ anh từ lâu. Vấn đề bây giờ trở nên quá dễ hiểu. Mối quan hệ của anh với mẹ cũng đã thay đổi: Thôi thúc chinh phục – và sau đấy là bỏ mặc mối quan hệ trong anh cũng biến mất.

Peter cảm nhận những cảm giác bất lực, tức giận của mình, anh thấy mình giống như con rối của người mẹ thường xuyên vắng mặt theo cách mà anh không thể nhớ rõ. Một người chỉ có thể nhớ những gì mình trải qua trong phần ý thức. Tuy nhiên, thế giới cảm xúc của một đứa trẻ chịu đau khổ đã trải qua một quá trình chọn lọc và loại bỏ những yếu tố quan trọng nhất. Trong quá trình trị liệu, anh sẽ ý thức và trải nghiệm được những cảm xúc đầu đời này, cộng thêm nỗi đau không thể hiểu điều gì đang diễn ra – vốn là một phần của giai đoạn đầu thời thơ ấu.

Thật là một phép màu khi mỗi lần nhìn thấy bao nhiêu chân thành và trong sáng đằng sau sự giả dối, phủ nhận, tự cô lập, cũng như cách chúng xuất hiện trở lại khi một người có thể kết nối với những cảm xúc đấy. Song, sẽ không đúng khi nói rằng có một cái tôi thực sự và toàn vẹn bị che giấu một cách có ý thức đằng sau cái tôi giả dối. Vì điểm quan trọng là đứa trẻ không biết mình đang che giấu điều gì. Karl, 42 tuổi, đã chia sẻ với tôi điều này:

"Tôi sống trong một căn nhà kính mà ở đó, mẹ tôi có thể nhìn vào bất cứ lúc nào. Tuy nhiên, trong một căn nhà kính, bạn không thể che giấu bất cứ điều gì mà không vô tình bộc lộ bản thân, trừ khi giấu mình dưới đất. Và như thế thì bạn cũng chẳng thể nhìn thấy bản thân."

Một người trưởng thành chỉ có thể nhận thức rõ ràng những cảm xúc của mình khi anh ta có cha mẹ hoặc ai đó quan tâm đến. Những người bị lạm dụng hoặc bị bỏ rơi khi còn nhỏ sẽ thiếu đi khả năng nhận thức rõ ràng này, do đó dường như họ không thể nào chấp nhận những cảm xúc không mong đợi. Họ sẽ chỉ thừa nhận những cảm xúc được "giám sát viên" bên trong mình chấp nhận và ủng hộ, thứ vốn là di sản của cha mẹ họ. Trầm cảm và cảm giác trống rỗng bên trong là cái giá họ phải trả cho sự kiểm soát này. Cái tôi thật sự của họ không thể bộc lộ ra ngoài vì nó vẫn còn ở trạng thái vô thức, chưa được phát triển, nó vẫn ở căn ngục bên trong họ. Những "người quản ngục" thì không đặc biệt khuyến khích sự trưởng thành. Chỉ sau khi đã phóng thích, thì cái tôi mới bắt đầu hoạt động, mới lớn lên và phát triển tính sáng tạo của mình. Ở nơi từng chỉ có sự trống rỗng đáng sợ hoặc những mộng tưởng hão huyền không kém, giờ đây bệnh nhân đã khám phá ra một nguồn sinh khí dồi dào bất ngờ. Đây không phải là cảm giác "về nhà", vì trước đây căn nhà này chưa từng tồn tại. Đây là sự tạo dựng một căn nhà đích thật.

Quá khứ của nhà trị liệu

Người ta thường nói rằng các nhà trị liệu tâm lí đều từng trải qua chứng rối loạn cảm xúc. Tôi muốn làm rõ lời khẳng định này có căn cứ thực tiễn đến đâu. Sự tinh tế, khả năng thấu cảm, khả năng phản ứng nhanh và hệ thống "ăng-ten" bắt tín hiệu tuyệt vời của nhà trị liệu cho thấy rằng: Khi còn bé, ông ấy có thể thường xuyên đáp ứng nhu cầu của người khác và dồn nén nhu cầu của chính mình.

Tất nhiên về lí thuyết, cũng có khả năng cha mẹ của đứa trẻ nhạy cảm này không ngược đãi con mình, họ là những người nhìn nhận đúng con mình, thấu hiểu nó và tôn trọng những cảm xúc của nó. Một đứa trẻ như vậy sẽ phát triển một ý thức lành mạnh về sự bảo vệ, về cảm giác an toàn, nhưng cũng không chắc rằng sau này họ sẽ đi theo con đường làm nhà trị liệu tâm lí, rằng họ sẽ trau dồi và phát triển sự tinh tế của mình với người khác, họ sẽ không có kinh nghiệm thế nào là "giết chết" cái tôi của ai đó. Trong khi những người phải dồn nén nhu cầu cảm xúc của mình để thỏa mãn nhu cầu cảm xúc của cha mẹ lại có khả năng thấu hiểu đầy đủ những điều đấy.

Tôi nghĩ rằng tuổi thơ của chúng ta thực chất có thể giúp chúng ta luyện tập trị liệu tâm lí, nhưng chỉ khi chúng ta có cơ hội sống với thực tại của quá khứ và từ bỏ ảo tưởng của mình về những điều tốt đẹp hiển nhiên thông qua trị liệu. Điều này có nghĩa là chấp nhận sự thật rằng: Để tránh mất đi "tình yêu" của cha mẹ mình, chúng ta đã buộc phải đáp ứng những nhu cầu vô thức nhất của họ, đánh đổi bằng sự phát triển cảm xúc của chính chúng ta. Điều này cũng có nghĩa là chúng ta có thể cảm thấy oán giận và xót xa khi cha mẹ không thể đáp ứng nhu cầu của chúng ta. Nếu chưa bao giờ cảm nhận được sự tuyệt vọng và oán giận kéo dài này, thì chúng ta không thể nào tháo gỡ nó. Bằng một cách vô thức, chúng ta sẽ phóng chiếu những tổn thương này lên bệnh nhân của mình, nó mãi mãi vẫn nằm trong vùng vô thức của chúng ta. Sẽ

không ngạc nhiên nếu nhu cầu vô thức của chúng ta chẳng thể làm gì khác ngoài việc lợi dụng những người yếu thế hơn để thỏa mãn những cảm xúc bị dồn nén của mình. Nguồn khai thác dễ dàng nhất chính là con cái hoặc bệnh nhân của chúng ta, họ đôi khi nghe lời và phụ thuộc vào các nhà trị liệu như con cái với cha mẹ vậy.

Một bệnh nhân với "ăng-ten" bắt sóng được phần vô thức của nhà trị liệu sẽ phản ứng rất nhanh chóng. Nếu anh ấy cảm thấy rằng điều quan trọng đối với nhà trị liệu của mình là có những bệnh nhân sớm trở nên tự chủ và hành xử một cách tự tin, anh ta sẽ sớm cảm thấy bản thân tự chủ và phản ứng theo cách tương ứng. Anh ấy có thể làm bất cứ điều gì được mong chờ ở mình. Nhưng sự tự chủ này không thật, nó sẽ sớm kết thúc trong suy sụp. Sự tự chủ thực sự không mang theo cảm giác bị phụ thuộc. Sự giải phóng đích thực chỉ có thể xảy ra khi chúng ta vượt qua trạng thái vừa yêu vừa ghét của sự phụ thuộc thời ấu thơ.

Khi bệnh nhân biểu hiện một cách phù hợp với kiến thức, khái niệm và kĩ năng và mong muốn của nhà trị liệu, nghĩa là anh ta đang đáp ứng nhu cầu được ủng hộ, được đồng điệu, được thấu hiểu và được coi trọng của nhà trị liệu. Bằng cách này, nhà trị liệu đang thực hiện một kiểu thao túng vô thức tương tự như cách anh ta phải trải qua hồi còn nhỏ. Một đứa trẻ không bao giờ có thể phát hiện ra sự thao túng vô thức. Sự thao túng này giống như không khí anh ta thở vậy. Anh ta không biết đến loại không khí nào khác nữa, nên với anh ta dường như đấy là thứ không khí duy nhất anh ta có thể hít thở.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta không nhận ra tính độc hại của "bầu không khí" này, kể cả khi chúng ta đã trưởng thành? Không ngạc nhiên rằng chúng ta sẽ truyền sự độc hại này cho người khác, nhân danh hành động "muốn tốt cho họ". Khi tôi càng thấu suốt sự thao túng vô thức của cha mẹ lên con cái, tôi càng cảm thấy chúng ta cần phải khẩn trương tháo gỡ những dồn nén của chính mình. Không chỉ các bậc cha mẹ mà cả những nhà trị liệu nữa, chúng ta phải sẵn sàng đối mặt với quá khứ của mình. Chỉ sau khi cảm thấy xót xa và chấp nhận sự thật của chính mình, chúng ta mới có thể từ bỏ hi vọng rằng chúng ta có thể tìm thấy những người luôn ở bên khi chúng ta cần, chẳng hạn như một "bậc cha mẹ" luôn thấu hiểu, biết cảm thông, và có thể là cả bệnh nhân của chúng ta nữa.

Không nên xem nhẹ mong muốn đi tìm một người cha hoặc người mẹ trong số các bệnh nhân của nhà trị liệu. Cha mẹ chúng ta ít khi

hoặc không bao giờ lắng nghe chúng ta với một sự chăm chú say mê như các bệnh nhân thường làm, và đôi khi họ không bao giờ hé lộ thế giới nội tâm của mình cho chúng ta một cách rõ ràng và chân thật như bệnh nhân của chúng ta. Chỉ có cảm giác xót xa và đau đớn dai dẳng mới có thể giúp chúng ta không bị trượt dần vào ảo tưởng rằng, chúng ta đã tìm thấy người cha hoặc người mẹ mà chúng ta từng khẩn thiết mong cầu: biết cảm thông và cởi mở, thấu hiểu và dễ hiểu, chân thành và luôn ở đó vì chúng ta, hữu ích và giàu lòng yêu thương, biết cảm nhận, trong sáng, rõ ràng, không có những mâu thuẫn khó hiểu. Một người cha người mẹ như vậy không phải là cha mẹ của chúng ta, bởi một người biết cảm thông thực sự chỉ khi người đó có thể giải phóng tuổi thơ của chính mình. Còn nếu vẫn mãi phủ nhận những thăng trầm đầu đời, thì người ấy chưa thể gỡ xuống những xiềng xích vô hình và khó lòng thấu hiểu ai khác.

Những đứa trẻ thông minh, tỉnh táo, chu đáo, nhạy cảm và hoàn toàn chiều theo thái độ và mong muốn của người mẹ sẽ hoàn toàn phụ thuộc vào mẹ mình. Càng trong sáng, thuần túy và đáng tin cậy, họ càng dễ bị thao túng nếu con người thật của họ (thế giới cảm xúc của họ) vẫn còn nằm dưới tầng hầm của ngôi nhà kính mà họ phải sống – đôi khi cho đến lúc dậy thì hoặc đến khi họ tìm đến trị liệu, và rất thường xuyên là đến khi họ trở thành cha mẹ.

Robert, hiện tại 31 tuổi, từng không thể buồn hoặc khóc khi còn bé, anh không nhận ra rằng bản thân đang khiến người mẹ thân yêu của mình không vui, hoặc hoài nghi về chính bà. Đứa trẻ cực kì nhạy cảm này cảm thấy bản thân bị kìm hãm bởi chính mẹ mình, bà từng ở trại tập trung hồi còn nhỏ nhưng chưa bao giờ kể về điều đó. Chỉ đến khi lớn lên và biết chuyện hơn, bà mới kể rằng bà là một trong số 80 đứa trẻ phải chứng kiến cha mẹ mình đi vào phòng hơi ngạt [6] mà không đứa trẻ nào khóc cả. Bởi "sự vui tươi" là điều giúp bà sống sót hồi còn bé, nên nước mắt con trẻ khiến sự cân bằng của bà bị đe dọa. Trong suốt thời thơ ấu, đứa con trai đã cố gắng vui tươi. Anh ta chỉ có thể bộc lộ thoáng qua con người thật và những cảm xúc thật của mình trong những biến thái ám ảnh, thứ anh ta cho là kì lạ, đáng xấu hổ và không thể hiểu được, cho đến khi anh ta bắt đầu nhận ra ý nghĩa thật sự của chúng.

Khi còn bé, chúng ta hoàn toàn bất lực trước kiểu thao túng này. Bi kịch là chính cha mẹ của chúng ta cũng không thể chống lại sự thao túng vô hình này nếu họ từ chối đối mặt với quá khứ của mình. Nếu những dồn nén không được tháo gỡ, bi kịch tuổi thơ của cha mẹ sẽ tiếp diễn vô thức ở thế hệ con cái họ.

[6] Phòng hơi ngạt là một thiết bị dùng để giết người hoặc động vật bằng khí độc, bao gồm một buồng kín trong đó một khí độc hoặc khí gây ngạt được phun vào. Các khí độc thường được sử dụng nhất là HCN, CO2 và CO. Phòng hơi ngạt được sử dụng như một phương pháp tử hình cho các tù nhân bị kết án ở Hoa Kì bắt đầu vào những năm 1920 (ND).

Một ví dụ khác có thể minh họa rõ hơn cho việc này. Một người khi còn nhỏ luôn sợ hãi những cơn lo âu của người mẹ mắc chứng tâm thần phân liệt định kì, và không bao giờ nhận được lời giải thích xác đáng nào từ mẹ mình. Anh đã vô cùng thích thú khi kể cho cô con gái nhỏ những câu chuyện hãi hùng. Anh luôn xem thường nỗi sợ hãi của con gái và sau đó trấn an cô bé bằng những lời như: "Nhưng nó chỉ là câu chuyện tưởng tượng thôi. Con không cần phải sợ, đã có ba ở đây với con." Theo cách đó, anh ta có thể thao túng nỗi sợ hãi của con gái và có cảm giác mình mạnh mẽ. Mong muốn từ ý thức của anh ta là đem đến cho con mình một điều gì đó có giá trị mà bản thân anh ta không có, chính là sự bảo vệ, niềm an ủi và những lời giải thích. Nhưng thứ anh ta vô thức truyền đi chính là nỗi sợ hãi thời thơ ấu của mình, mong chờ một điều gì đó bất hạnh và những câu hỏi không có lời giải đáp (cũng xuất phát từ tuổi thơ của anh): Tại sao người mà mình yêu lại khiến mình sợ hãi vậy?

Có thể tất cả chúng ta đều có một căn phòng nội tâm giấu kín, nơi chúng ta gói chặt chính mình và cất giấu những cốt lõi trong bi kịch thời thơ ấu của chúng ta. Con cái của chúng ta chính là những người bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi những gì cất giấu trong căn phòng bí mật này. Khi còn là một đứa trẻ, người mẹ hiếm khi có cơ hội hiểu rõ những gì xảy ra, cô chỉ có thể phát triển những triệu chứng tâm thần như một cách để bộc lộ những điều sâu thẳm trong mình. Tuy nhiên, là một người trưởng thành đang trong quá trình trị liệu, cô có thể giải trừ những triệu chứng này, nếu cô cảm nhận được những cảm xúc mà cô cố tình che giấu: nỗi kinh hãi, sự phẫn nộ, sự tuyệt vọng và giận dữ một cách bất lực.

Heinrich Pestalozzi mất cha từ năm 6 tuổi và luôn cảm thấy không được quan tâm, dù có mẹ và một người y tá ở đó chăm sóc. Có trùng hợp không khi anh đã không quan tâm đến đứa con trai duy nhất của mình, trong khi anh ta sẵn sàng thể hiện sự ấm áp và tình phụ tử với một đứa trẻ mồ côi? Cậu con trai này cuối cùng được cho là kém thông minh, dù bản thân đã từng rất thông minh. Cậu ta mất ở tuổi ba mươi. Cả việc sinh ra và cái chết của cậu con trai đã khiến Pestalozzi cảm thấy vô cùng đau đớn và tội lỗi [7]. Cũng chính Pestalozzi là người nổi tiếng với câu nói: "Bạn có thể đuổi quỷ dữ ra khỏi khu vườn của mình, nhưng bạn sẽ lại tìm

thấy nó trong khu vườn của con trai bạn."

---

[7] Trong những cuốn tiểu sử về Pestalozzi, chúng ta có thể đọc thấy: "Nhân dịp ngày đặt tên của cha, đứa trẻ năm tuổi Jakobli, vốn không biết viết đã vui vẻ đọc cho mẹ mình: 'Cha thân yêu, con ước rằng cha sẽ nhìn con nhiều hơn, và con cảm ơn cha ngàn lần vì lòng tốt của cha, rằng cha nuôi con trong niềm vui và tình yêu thương. Giờ đây, con nói từ tận đáy lòng mình, con thật sự rất vui nếu cha có thể nói: Tôi đã dạy con mình hạnh phúc. Tôi là niềm vui và niềm hạnh phúc của thằng bé. Tiếp đến, con nên cám ơn cha vì những gì cha làm cho con.'"

Bộ não vàng

Trong cuốn sách Lettres de mon Moulin (Tạm dịch: Những bức thư từ Cối xay gió của tôi) của nhà văn Alphonse Daudet [8] có một câu chuyện kì lạ nhưng mang nhiều điểm tương đồng với câu chuyện tôi sắp bàn đến sau đây. Tôi sẽ kể vắn tắt câu chuyện thế này:

> *Ngày xửa ngày xưa, có một đứa trẻ có một bộ não vàng. Cha mẹ của cậu bé chỉ vô tình phát hiện ra điều này khi cậu bị chấn thương ở vùng đầu và vàng đã chảy ra thay vì máu. Sau đó, họ bắt đầu quan tâm đến cậu nhiều hơn và không cho cậu chơi với những đứa trẻ khác vì sợ bị cướp mất vàng. Khi đứa trẻ lớn lên và muốn bước ra ngoài thế giới, mẹ cậu nói: "Bố mẹ đã làm rất nhiều cho con, chúng ta nên được chia sẻ sự giàu có với con." Cậu con trai lấy ra một phần vàng lớn trong não mình và đưa cho mẹ. Rồi cậu sống sung sướng với một người bạn, nhưng người này đã cướp vàng của cậu trong một đêm và chạy trốn. Sau đó, cậu quyết định che giấu bí mật này và đi làm việc, vì của để dành của cậu hao hụt trông thấy. Một ngày, cậu đem lòng yêu một cô gái xinh đẹp, tuy cô cũng có tình cảm với cậu, nhưng cô lại yêu thích những bộ cánh đắt tiền cậu mua cho cô hơn. Hai người cưới nhau và rất hạnh phúc. Hai năm sau cô mất và cậu dành tất cả tài sản còn lại vào tang lễ của vợ, một đám tang thật sự rất hoành tráng. Một lần, khi đang vật vờ qua những con phố, sợ hãi, yếu đuối, nghèo khó và bất hạnh, chàng trai nhìn thấy một đôi giày nhỏ chắc chắn rất hợp với vợ mình. Cậu quên mất rằng vợ mình đã chết, có lẽ bộ não trống rỗng của cậu không còn hoạt động nữa. Cậu tiến vào bên trong cửa hàng và mua đôi giày. Nhưng trong khoảnh khắc đó, cậu ngã xuống, người bán hàng đã nhìn thấy một cái xác không hồn nằm trên mặt đất.*

---

[8] *Alphonse Daudet (1840-1897): Nhà văn, nhà viết kịch người Pháp, ông qua*

đời vì căn bệnh cột sống (ND).

Daudet đã viết tiếp sau câu chuyện này:

> *Câu chuyện này nghe có vẻ như được bịa ra, nhưng nó là thật từ đầu đến cuối. Có những người phải chi tiêu cho những điều nhỏ nhất trong cuộc sống bằng chính của cải và cái cột sống của họ. Đó là một nỗi đau lặp đi lặp lại, và rồi họ quá mệt mỏi vì chịu đựng…*

Phải chăng tình yêu của người mẹ là một trong những "điều nhỏ nhặt" không thể thiếu trong cuộc sống, mà nhiều người đã phải trả giá cho nó bằng cách từ bỏ bản thân mình?

Chương 2: Trầm cảm và vĩ cuồng: hai phương thức phủ nhận biện chứng

Những thăng trầm trong nhu cầu của trẻ nhỏ

Mỗi đứa trẻ đều có một nhu cầu chính đáng là được mẹ mình quan tâm, được thấu hiểu, được coi trọng và được tôn trọng. Trong những năm tháng đầu đời, đứa trẻ cần mẹ hết lòng quan tâm, chăm sóc. Thông qua người mẹ, trẻ có thể nhìn thấy chính mình, giống như những mô tả đẹp đẽ của Donald Winnicott [9]: "Người mẹ nhìn chăm chú vào đứa con trên cánh tay, đứa trẻ cũng nhìn mẹ mình và cảm thấy an toàn trong vòng tay đó, nếu người mẹ thực sự đang nhìn chăm chú vào hình hài độc nhất, bé nhỏ và bất lực ấy mà không phóng chiếu những kì vọng, nỗi sợ hãi và những kế hoạch lên đứa con. Nếu không, đứa trẻ sẽ không tìm thấy nó trên gương mặt của người mẹ, mà là những dự định của người mẹ. Đứa trẻ này vẫn tồn tại mà không có tấm gương phản chiếu nào. Trong suốt quãng đời của mình, anh ta sẽ tìm kiếm tấm gương đó trong vô vọng."

---

[9] Donald Winnicott (1896 - 1971): Bác sĩ nhi khoa, nhà phân tâm học người Anh. Ông là người có ảnh hưởng đặc biệt trong lí thuyết quan hệ đối tượng và tâm lí học phát triển. Ông là từng thành viên lãnh đạo, là Chủ tịch Hiệp hội phân tâm học Anh (ND).

SỰ PHÁT TRIỂN LÀNH MẠNH

Nếu một đứa trẻ đủ may mắn lớn lên với một người mẹ luôn vì con và là tấm gương cho con, một người mẹ sẵn sàng thay đổi mình để góp phần xây dựng cơ chế phát triển của con mình, thì khi lớn lên đứa trẻ có thể phát triển một khả năng tự cảm nhận lành mạnh. Trong điều kiện lí tưởng, người mẹ này nên bộc lộ những cảm xúc cần thiết và sự thấu hiểu những nhu cầu của đứa trẻ. Nhưng ngay cả một người mẹ không có trái tim giàu lòng yêu thương cũng có thể thúc đẩy quá trình phát triển này, nếu cô

không ngăn cản và cho phép trẻ học hỏi từ người khác những gì cô còn thiếu. Nhiều nghiên cứu cho thấy trẻ em có một khả năng đáng kinh ngạc trong việc tận dụng những "nuôi dưỡng" (sự kích thích) cảm xúc nhỏ nhất xung quanh nó.

Tôi hiểu khả năng tự cảm nhận lành mạnh là sự khẳng định chắc chắn rằng những cảm xúc và nhu cầu mà anh ta trải qua là một phần trong con người anh ta. Những cảm xúc và nhu cầu này không phải là thứ người ta có thể có được thông qua việc suy ngẫm, mà nó ở đấy, giống như nhịp đập trái tim mỗi người, thứ mà chúng ta thường không chú ý khi nó đang hoạt động bình thường.

Sự kết nối tự động và tự nhiên với những cảm xúc và nhu cầu riêng của một người sẽ tiếp thêm cho anh ta sức mạnh và lòng tự trọng. Anh ta có thể cảm nhận những cảm xúc của mình, bao gồm sự buồn rầu, tuyệt vọng, hoặc nhu cầu được giúp đỡ, mà không cảm thấy sợ hãi rằng điều đó sẽ khiến người mẹ bất an. Anh ta có thể cho phép bản thân sợ hãi khi bị đe dọa, tức giận khi những mong muốn của mình không được đáp ứng. Anh ta không chỉ biết anh ta không muốn gì, mà còn biết mình muốn gì và thể hiện mong muốn của bản thân, mặc cho anh ta có thể được yêu hay bị ghét vì điều đó.

Nếu một người phụ nữ muốn cung cấp cho con những gì con sẽ cần trong suốt cuộc đời mình, thì điều cơ bản là ngay từ đầu không nên rời xa đứa trẻ. Vì các hormone phát triển và nuôi dưỡng bản năng làm mẹ của cô sẽ tiết ra ngay sau khi sinh và tiếp tục trong những ngày tháng tiếp theo, khi cô đã quen dần hơn với đứa con. Cách đây không lâu, trong các bệnh viện phụ sản đã quy định tách trẻ sơ sinh ra khỏi người mẹ, và đến nay một số nơi vẫn duy trì quy định này vì không hiểu rõ về vấn đề này và vì những lí do thuận tiện khác. Khi đứa trẻ bị tách ra khỏi người mẹ như vậy, thì cả người mẹ và đứa trẻ đã bỏ lỡ một cơ hội tuyệt vời để tạo ra sự kết nối, sự gắn kết.

Sự gắn kết (thông qua làn da và ánh mắt) giữa người mẹ và đứa trẻ kích thích ở cả hai một cảm giác họ thuộc về nhau, một cảm giác hợp nhất lí tưởng đã phát triển trong giai đoạn thụ thai. Đứa trẻ sẽ có cảm giác an toàn mà nó cần để tin tưởng người mẹ, và người mẹ sẽ thấy yên lòng với bản năng có thể giúp cô hiểu và đáp lại những thông điệp của đứa trẻ. Sự gắn kết ban đầu từ hai phía này sẽ không bao giờ được hình thành thêm lần nữa. Việc thiếu đi nó có thể là một chướng ngại khó khăn cho quá trình nuôi dưỡng, giáo dục và chung sống về sau.

Chỉ mới gần đây, khoa học mới chứng minh được tầm quan trọng không thể thiếu của sự gắn kết ban đầu này. Tôi hi vọng các bác sĩ phụ sản sẽ lưu tâm sâu sắc đến vấn đề này, không chỉ ở trong một vài nhà hộ sinh chọn lọc mà ở những bệnh viện lớn hơn nữa, để tất cả mọi người đều có cơ hội tiến đến một quá trình phát triển lành mạnh. Một người phụ nữ trải qua sự gắn kết với con mình thường sẽ ít khi đối xử sai cách với nó, và biết cách bảo vệ đứa trẻ tốt hơn trước sự đối xử chưa phù hợp của người cha hoặc những người chăm sóc khác, như thầy cô giáo hoặc người trông trẻ chẳng hạn.

Một người phụ nữ với quá khứ bị chôn vùi dẫn đến thiếu kết nối với con mình vẫn có thể giúp trẻ vượt qua sự thiếu hụt này nếu cô hiểu vai trò của sự gắn kết này. Cô cũng có thể bù đắp cho những hệ quả của một ca sinh khó, nếu cô không xem thường tầm quan trọng của sự gắn kết ban đầu. Cô cũng hiểu rằng, một đứa trẻ chịu đau đớn ngay từ lúc mới sinh đặc biệt cần quan tâm và chăm sóc để có thể vượt qua những nỗi sợ hãi nảy sinh từ những trải nghiệm gần nhất đó.

Trạng thái rối loạn

Điều gì sẽ xảy ra nếu một người mẹ không những không có khả năng nhận ra và đáp ứng nhu cầu của con mình, mà chính cô cũng cần một sự chắc chắn, một cảm giác yên tâm? Một cách vô thức, người mẹ sẽ cố gắng thỏa mãn nhu cầu của mình thông qua đứa trẻ. Điều này không làm phai nhạt những cảm tình mãnh liệt. Người mẹ thường vô cùng yêu thương con mình, nhưng không phải theo cách đứa trẻ cần được yêu thương. Từ đó sự đáng tin cậy, sự tiếp diễn và sự chung thủy, thứ vốn quan trọng với đứa trẻ, đã không hiện hữu trong mối quan hệ lợi dụng kiểu này. Hơn cả, thứ thiếu đi là một khuôn khổ mà ở đó, đứa trẻ có thể trải nghiệm những cảm xúc và cảm nhận của mình. Thay vào đó, đứa trẻ sẽ phát triển những gì người mẹ cần. Mặc dù điều này như một sự cứu cánh cuộc đời trẻ (bằng cách bảo đảm "tình yêu" của người cha hoặc người mẹ) tại thời điểm đó, nhưng đây cũng có thể là điều ngăn cản anh ta sống là chính mình trong suốt cuộc đời này.

Trong trường hợp như vậy, nhu cầu bẩm sinh tự yêu chính mình phù hợp với độ tuổi của trẻ được mô tả ở đây, sẽ không thể hòa nhập với nhân cách đang phát triển. Do vậy, nhu cầu tự si này hoặc bị dồn nén một phần, hoặc vẫn giữ nguyên trạng thái ban đầu. Người này sau đó sẽ luôn sống trong quá khứ mà không nhận thức được điều đó, và sẽ tiếp tục phản ứng với những mối nguy

trong quá khứ như thể chúng đang ở hiện tại.

Có nhiều người tìm đến tôi vì trầm cảm, họ từng luôn phải đối mặt với một bà mẹ cực kì bất an và thường xuyên trầm cảm. Đứa con, thường là con một hoặc con đầu, hay trở thành vật sở hữu của người mẹ. Người mẹ có thể tìm thấy ở đứa con những gì mà chính mình không có: Một người mẹ luôn ở bên cạnh khi cô cần, người có thể đồng điệu với mình và mình có thể kiểm soát, người luôn luôn coi cô là trung tâm, không bao giờ bỏ mặc cô, luôn dành cho cô toàn bộ sự quan tâm và ngưỡng mộ. Nếu những yêu cầu của đứa trẻ trong cô trở nên quá lớn (như những gì mẹ cô đã làm), thì người mẹ trẻ này sẽ không cảm thấy quá bất lực: Cô có thể không cho phép bản thân bị hành hạ và áp chế. Cô có thể dạy dỗ đứa trẻ, và nó sẽ không quấy khóc hoặc làm phiền cô. Cuối cùng, cô có thể chắc chắn rằng mình được thừa nhận, quan tâm và tôn trọng.

Barbara, một người mẹ có bốn đứa con, ở độ tuổi 35, cô chỉ có những kí ức đầy thiếu thốn về mối quan hệ với mẹ mình. Lúc mới bắt đầu trị liệu, cô mô tả mẹ mình là một người phụ nữ giàu tình cảm, ấm áp, sẵn sàng nói chuyện "cởi mở với cô về những rắc rối của mình" từ khi cô còn nhỏ, bà luôn lo lắng cho con cái mình và hi sinh bản thân cho gia đình. Rất nhiều thành viên trong các hội nhóm của bà thường xuyên tìm đến hỏi ý kiến ý kiến của bà. Mẹ cô hiện tại đã già và là một bệnh nhân tàn tật luôn lo lắng cho sức khỏe của mình. Cô thường mơ có điều gì đó xảy ra với mẹ và tỉnh dậy trong lo lắng.

Những cảm xúc nảy sinh trong quá trình trị liệu đã làm thay đổi hình ảnh về người mẹ của Barbara. Hơn hết thảy, khi những kí ức về việc dạy đi vệ sinh xuất hiện trong ý thức, cô cảm thấy mẹ mình là người khó tính, thích kiểm soát, thao túng, lạnh lùng, vụn vặt, ám ảnh, dễ tự ái và khó chiều. Nhiều kí ức tuổi thơ được gợi lại về người mẹ đã xác nhận những tính cách này. Sau đó, Barbara có thể kết nối với những lí do thực sự cho cơn tức giận đã bị kìm nén từ lâu của mình và khám phá ra mẹ mình là người thế nào. Cô nhận ra rằng, khi mẹ cảm thấy bất an với mình, bà thường lạnh lùng và đối xử tệ với cô. Sự lo lắng của bà cho đứa con vốn là để kìm nén cơn giận và chút ghen tị của bà. Sự thật là, bà thường bị sỉ nhục và chế giễu khi còn nhỏ, nên bà luôn cần được con gái mình coi trọng.

Trong lần đầu tiên trị liệu, Barbara đã cảm nhận được nỗi sợ hãi đau đớn và cơn thịnh nộ mà cô đã kìm nén năm 10 tuổi, khi từ trường học về nhà trong ngày sinh nhật của mẹ và nhìn thấy bà

đang nằm nhắm mắt trên sàn. Đứa trẻ khóc òa lên và nghĩ rằng mẹ mình đã chết. Sau đó bà mở mắt ra và hoan hỉ nói: "Con đã cho mẹ món quà sinh nhật quý giá nhất. Giờ mẹ biết con yêu mẹ, vẫn luôn có ai đó yêu mẹ." Qua mấy chục năm, lòng trắc ẩn và tình yêu thương đã ngăn cảm Barbara nhận ra sự thô lỗ cô phải chịu đựng. Từ sự kiện này, nhiều kí ức khác cũng xuất hiện, kéo theo cảm giác phẫn nộ và giận dữ.

Dần dần, những mảnh ghép khác nhau hợp nhất lại thành một bức tranh về người mẹ yếu đuối, bất an và nhạy cảm thái quá, điều này khiến bà muốn làm mọi thứ để buộc con gái luôn trong tầm kiểm soát của mình. Người mẹ bề ngoài giữ mối quan hệ tốt với người khác, nhưng thực chất vẫn như một đứa trẻ không thể kết nối với cảm xúc thật sự của bà. Ngược lại, cô con gái Barbara đã đóng vai trò thấu hiểu và chăm sóc người mẹ, cho đến khi – thông qua những đứa con của cô, cô nhận ra trước đây những nhu cầu của bản thân đã bị bỏ qua. Trước khi nhận ra câu chuyện quá khứ, Barbara luôn bị thôi thúc buộc con phải làm theo ý mình, như người mẹ đã làm với cô ngày trước.

Ảo tưởng về tình yêu

Qua nhiều năm, tôi gặp gỡ và tham vấn cho các bệnh nhân một hoặc hai buổi trước khi chuyển họ đến một đồng nghiệp có chuyên môn phụ trách. Trong những buổi gặp gỡ ngắn này, tôi có thể nhìn thấy rất rõ sự xót xa trong bi kịch của một người. Qua mỗi lần nghe bệnh nhân trải lòng, trong cơn trầm cảm, sự trống rỗng, phù phiếm, nỗi sợ hãi, kiệt sức và cô đơn, tôi thường thấy rõ sự mất mát đau đớn của cái tôi từ thời thơ ấu, đến khi trưởng thành là cảm thấy hoàn toàn xa lạ với con người thật của mình.

Tôi đã chứng kiến nhiều kiểu kết hợp và sắc thái khác nhau của chứng rối loạn ái kỉ. Để cho rõ ràng, tôi sẽ mô tả hai hình thái cực đoan nhất của hiện tượng này, hai phiên bản đối lập của nhau, đấy là chứng vĩ cuồng và trầm cảm. Đằng sau chứng vĩ cuồng luôn luôn là trạng thái trầm cảm, và đằng sau trạng thái trầm cảm suy sụp thường là một cảm giác vô thức (hoặc có ý thức nhưng đứt quãng) về quá khứ bi kịch. Thực tế, chứng vĩ cuồng là cơ chế phòng vệ giúp bạn thoát khỏi trạng thái trầm cảm, và trạng thái trầm cảm là cơ chế phản kháng lại nỗi đau sâu sắc trước việc đánh mất chính mình bắt nguồn từ sự phủ nhận.

Chứng vĩ cuồng

Người "vĩ cuồng" đi đâu cũng được người khác ngưỡng mộ và anh ta cần sự ngưỡng mộ này. Quả thực, anh ta không thể sống mà không có nó. Anh ta cần phải xuất chúng một cách tuyệt đối trong mọi việc anh ta đảm nhận – việc mà anh ta chắc chắn có khả năng làm (nếu không, anh ta sẽ không cố gắng làm). Anh ta cũng ngưỡng mộ chính mình vì những phẩm chất anh ta có: vẻ đẹp, trí thông minh, tài năng; ngưỡng mộ cả những thành công và thành tựu của anh ta. Chớ trêu thay, nếu chính những phẩm chất này khiến anh ta thất bại, thì tấn bi kịch trầm cảm dữ dội sẽ xuất hiện.

Nếu người bị ốm, hoặc đã có tuổi nên sức khỏe giảm sút trông

thấy, hoặc một người phụ nữ trong thời kì mãn kinh cảm thấy suy sụp, chuyện sẽ rất bình thường. Hay có nhiều người có thể chấp nhận việc mất đi sắc đẹp, sức khỏe, sức trẻ, những người thân yêu, dù họ rất buồn, nhưng không suy sụp đến mức trầm cảm. Trong khi đó, có những người tài năng tuyệt vời, thường là những thiên tài bậc nhất, lại mắc chứng trầm cảm nghiêm trọng. Bởi một người chỉ có thể cảm thấy tự do khi lòng tự trọng của anh ta được thiết lập từ những cảm xúc thật, chứ không phải từ việc sở hữu phẩm chất nào đó.

Sự sụp đổ lòng tự trọng ở một người "vĩ cuồng" sẽ cho chúng ta thấy rất rõ lòng tự trọng bấp bênh mong manh như thế nào – "lơ lửng như quả bóng", như một bệnh nhân của tôi từng mơ. Quả bóng đó bay lên rất cao khi có gió lớn, nhưng bỗng nhiên bị thủng và sớm biến thành một miếng cao su rách rưới, rúm ró trên sàn nhà. Vì không có sự chân thật để tạo ra sức mạnh củng cố và tăng cường sự phát triển nội tại bên trong chính họ.

Trong một nghiên cứu thực hiện ở Chestnut Lodge, Maryland vào năm 1954, các nhà nghiên cứu đã xem xét tiểu sử gia đình của mười hai bệnh nhân mắc chứng Rối loạn hưng - trầm cảm. Kết quả này đã khẳng định chắc chắn những kết luận mà tôi đưa ra bằng phương pháp khác về nguyên nhân của trầm cảm:

> Tất cả bệnh nhân đến từ những gia đình bị xã hội cô lập thường cảm thấy bản thân không được tôn trọng trong khu phố của mình. Do đó, họ đặc biệt nỗ lực để nâng cao uy tín bản thân với hàng xóm, bằng cách nghe theo số đông và tin vào những thành tựu vượt trội. Những đứa trẻ lớn lên mắc chứng rối loạn hưng - trầm cảm này từng được gán cho một vai trò nào đó trong nỗ lực để được tôn trọng này. Anh ta buộc phải đảm bảo danh dự của gia đình, tình yêu thương anh ta nhận được tỉ lệ thuận với mức độ mà anh ta có thể đáp ứng nhu cầu của gia đình, thông qua những năng lực đặc biệt, tài năng, vẻ đẹp,... Nếu thất bại, anh ta sẽ bị trừng phạt, bị ghẻ lạnh hoặc bị cho ra rìa, vì họ cho rằng anh ta đã khiến gia đình mất mặt, xấu hổ tột cùng. [10]

---

[10] *Eicke-Spengler, Development of a psychoanalytic theory of depression (Phát triển lí thuyết phân tâm học về bệnh trầm cảm), 1977.*

Ngày nay, với xu hướng xê dịch của các gia đình cũng như các thành viên, việc thích nghi với một nền văn hóa xã hội khác là rất cần thiết nếu muốn sống sót, nhưng nó cũng đe dọa tính tự lập của một đứa trẻ. Không may là, "con đường" duy nhất này dường như bám vào, hoặc quay trở lại điểm xuất phát, đấy là nỗ lực để được tôn trọng.

Nếu không có trị liệu, người vĩ cuồng không thể nào cắt bỏ được mối liên kết bi kịch giữa tình yêu và sự ngưỡng mộ. Anh ta sẽ luôn không ngừng tìm kiếm sự ngưỡng mộ, thứ anh ta sẽ chẳng bao giờ có đủ, bởi nó không giống với tình yêu. Sự ngưỡng mộ chỉ là một sự thỏa mãn thay thế của những nhu cầu nguyên thủy về sự tôn trọng, sự thấu hiểu và sự coi trọng – những nhu cầu luôn ở trong vô thức từ thời thơ ấu xa xôi. Thường thì, chúng ta dành gần hết cả một đời người cho sự thay thế này. Chừng nào nhu cầu thật sự chưa được cảm nhận và thấu hiểu, việc đấu tranh cho biểu tượng tình yêu như thế vẫn sẽ tiếp diễn.

Chính vì lí do này, một nhiếp ảnh gia nổi tiếng thế giới từng nhận nhiều giải thưởng quốc tế đã trả lời một phóng viên rằng: "Tôi chưa bao giờ cảm thấy những gì tôi làm là đủ tốt." Ông không tự hỏi tại sao mình cảm thấy như thế. Dường như, ông chưa bao giờ nhận ra trạng thái trầm cảm của ông có thể có liên quan đến việc ông phải đáp ứng những đòi hỏi của cha mẹ.

Một bệnh nhân của tôi từng mô tả cảm giác luôn phải đi trên cà kheo. Có ai luôn phải đi trên cà kheo mà không ghen tị với những người có thể đi bằng đôi chân của mình, ngay cả khi anh ta thấy họ có vẻ nhỏ bé và "bình thường" hơn mình? Có ai luôn phải đi cà kheo mà không phải dồn nén cơn tức giận với những người khiến anh ta sợ hãi chứ? Anh ta cũng có thể ghen tị với những người khỏe mạnh vì họ không cần nỗ lực liên tục để có được sự ngưỡng mộ, và vì họ không phải làm điều gì đó để gây ấn tượng bằng cách hay cách khác, vì họ vẫn tự do thoải mái khi "bình thường".

Người vĩ cuồng không bao giờ thực sự tự do, vì: thứ nhất, anh ta lệ thuộc thái quá vào cảm giác được ngưỡng mộ từ người khác; và thứ hai, anh ta tin rằng lòng tự trọng phụ thuộc vào vẻ đẹp bên ngoài và những thành tựu, những thứ có thể bất chợt sụp đổ.

Trầm cảm: phiên bản ngược của vĩ cuồng

Ở nhiều bệnh nhân mà tôi biết, trầm cảm luôn đi cùng với chứng vĩ cuồng theo nhiều cách:

Đầu tiên, trầm cảm đôi khi xuất hiện khi chứng vĩ cuồng suy yếu do bệnh tật, đau ốm, tàn phế hoặc do tuổi già. Với một người phụ nữ chưa kết hôn, những lời tán dương bên ngoài dần dần sẽ mất đi theo thời gian. Cô không còn nhận được những lời xác nhận về sự hấp dẫn của mình – những lời đấy có tác dụng hỗ trợ, trực tiếp thay thế cho quá trình tự phản chiếu với người mẹ. Bề ngoài, cảm

giác tuyệt vọng về việc già đi có thể là do sự thiếu hụt quan hệ tình dục, nhưng ở mức độ sâu hơn, những nỗi sợ hãi bị ruồng bỏ lúc trước đã bị khơi dậy, và người phụ nữ này không có bất kì thành tựu nào mới để bù đắp cho vấn đề này. Một lần nữa, cô lại cảm thấy bất lực và bối rối, như cô gái bé nhỏ ngày trước từng bất lực và bối rối trước mẹ mình, và ở đó, cô không nhìn thấy bản thân mà chỉ thấy sự bất an của người mẹ.

Đàn ông cũng thường cảm thấy già đi theo cách tương tự, ngay cả khi một mối tình vụng trộm mới có vẻ tạo ra ảo tưởng về tuổi trẻ trong một khoảng thời gian nhất định, từ đó, có thể kích thích trạng thái hưng cảm trong một thời gian ngắn trước khi tiến đến giai đoạn trầm cảm sớm do tuổi tác ngày càng lớn.

Thứ hai, khi kết hợp với những giai đoạn vĩ cuồng và trầm cảm luân phiên, chúng ta dễ nhận ra nền tảng chung của cả hai chứng bệnh hơn. Chúng như hai mặt của một tấm huy chương mà có thể mô tả như "cái tôi giả" vậy, một tấm huy chương thực ra là đại diện cho một thành tựu nào đó.

Ví dụ, ở đỉnh cao thành công, một diễn viên có thể biểu diễn đầy nhiệt huyết trước những khán giả mến mộ mình, cảm thấy mình vĩ đại và có quyền lực siêu phàm. Song, cảm giác trống rỗng và phù phiếm, thậm chí là xấu hổ và tức giận, có thể quay trở lại vào sáng hôm sau nếu niềm hạnh phúc đêm trước của anh ta không chỉ đến từ hoạt động sáng tạo của anh ta trong quá trình biểu diễn. Mà hơn hết thảy, nó chính là sự thỏa mãn nhất thời của những nhu cầu xưa cũ cho sự tán dương, cho cảm giác được phản chiếu hình ảnh của mình nơi người khác, cho cảm giác được nhìn nhận và thấu hiểu. Nếu thành công của anh ta đêm hôm trước vốn chỉ để phủ nhận những suy sụp của tuổi thơ, thì giống như bao cách thay thế nhất thời khác, nó chỉ có thể đem đến những thỏa mãn trong chốc lát. Thực tế, cảm giác hài lòng thực sự không tồn tại, vì nó mãi mãi nằm trong quá khứ. Đứa trẻ trước kia không còn tồn tại nữa, mà cha mẹ trước kia cũng vậy. Cha mẹ của hiện tại (nếu vẫn còn sống) đã già và sống phụ thuộc, họ không còn quá nhiều quyền lực đối với con cái mình. Họ có thể hoan hỉ trước thành công của con và vui mừng với những lần ghé thăm của nó, dù không thường xuyên. Ở hiện tại, đứa con cũng tận hưởng những thành công và cảm giác được công nhận. Nhưng điều này không thể cho anh ta nhiều hơn giá trị hiện tại của chúng, chúng vẫn không thể lấp đầy những khoảng trống thời thơ trẻ. Một lần nữa, chừng nào anh ta còn phủ nhận nhu cầu này bằng những ảo tưởng, bằng men say thành công, thì tổn thương cũ sẽ không thể lành lại. Trầm cảm dẫn anh ta đến gần hơn với những tổn thương

sâu thẳm của mình, không chỉ có cảm giác thương tiếc cho những thiếu thốn của bản thân, mà còn là những nhu cầu không được đáp ứng vào thời điểm quan trọng nhất. Song cũng chính từ những nỗi đau được khơi gợi lại này, anh ta mới có thể chữa lành thực sự [11].

---

[11] Cho phép tôi trích dẫn một lời nhận xét của Igor Stravinsky về sự xót xa có hiệu quả: "Tôi tin rằng bản thân thật không may khi cha tôi đối với tôi rất xa cách, và ngay cả mẹ tôi cũng không thương tôi. Khi người anh cả của tôi không may qua đời, mẹ tôi đã chuyển tình cảm bà dành cho anh sang tôi, và cha tôi cũng vậy, nhưng vẫn bảo thủ như trước. Tôi đã quyết tâm rằng một ngày nào đó, tôi sẽ bộc lộ cho họ thấy bản chất của họ. Giờ đây, ngày tháng trôi đi, không ai nhớ ngày anh tôi ra đi, ngoại trừ tôi, nhân chứng duy nhất còn sót lại." Lời bộc bạch này trái ngược với lời nhận xét của Samuel Beckett: "Một người có thể nói rằng mình có một tuổi thơ hạnh phúc, dù anh ta ít bộc lộ cảm giác hạnh phúc đó. Cha mẹ tôi đã làm đủ thứ và nghĩ rằng điều đó làm tôi hạnh phúc, nhưng thực sự tôi thường cảm thấy cô đơn." Bi kịch thời thơ ấu của Beckett từng hoàn toàn bị chôn vùi, và ông lí tưởng hóa cha mẹ bằng sự phủ nhận. Tuy nhiên cảm giác bị cô lập đến cùng thời thơ ấu đã được bộc lộ thông qua những vở diễn của ông (tham khảo nghiên cứu của Hans Müller-Braunschweig, 1974).

Thứ ba, việc liên tục đạt được những thành tựu nổi bật đôi khi có thể khiến một người duy trì mộng tưởng về cảm giác luôn được người khác chú ý và sẵn sàng giúp đỡ khi cần (anh ta đã hoàn toàn phủ nhận việc thiếu vắng những điều này trong quá khứ, giống như với những phản ứng cảm xúc của mình). Một người như thế thường có thể kìm nén cảm giác trầm cảm bằng những ánh hào quang ngày càng rực rỡ, từ đó dối lừa cả chính mình lẫn những người xung quanh. Tuy nhiên, anh ta thường chọn một người bạn đời hoặc đã có những biểu hiện trầm cảm nặng, hoặc ít nhất là trong cuộc hôn nhân của họ, có một người vô thức đảm nhận và kích hoạt những yếu tố trầm cảm ở người bạn đời vĩ cuồng của mình. Chứng trầm cảm do đó sẽ được bộc lộ ra ngoài, và người mắc chứng vĩ cuồng có thể chăm sóc người bạn đời "tội nghiệp", bảo vệ anh ta như một đứa trẻ, cảm thấy bản thân trở nên mạnh mẽ và là người không thể thiếu. Từ đó, anh ta có thêm một trụ cột nữa hỗ trợ cho việc xây dựng nhân cách của anh ta. Tuy nhiên, thực chất tính cách này không hề có nền tảng vững chắc, nó phụ thuộc vào các trụ cột như thành công, thành tựu, "sức mạnh", và hơn hết là sự phủ nhận những cảm xúc thời thơ ấu của anh ta.

Dù bên ngoài, bức tranh về chứng trầm cảm có thể đối lập với bức tranh về chứng vĩ cuồng và thể hiện bi kịch mất đi cái tôi theo cách rõ ràng hơn, nhưng hai rối loạn này vẫn có nhiều điểm chung:

• Một cái tôi giả tạo hình thành, dẫn đến cái tôi thực sự có thể mất đi;

• Lòng tự trọng mong manh do thiếu tự tin trong cảm xúc và mong muốn;

• Chủ nghĩa hoàn hảo;

• Sự phủ nhận những cảm xúc bị khước từ;

• Các mối quan hệ mang tính lợi dụng chiếm ưu thế;

• Nỗi sợ hãi tột độ rằng sẽ mất đi tình yêu, từ đó phát triển thái độ hoàn toàn sẵn sàng chiều theo người khác;

• Sự hung hăng cực đoan;

• Nhạy cảm thái quá;

• Thái độ sẵn sàng cảm thấy xấu hổ và tội lỗi;

• Cảm giác bồn chồn.

Trầm cảm: cách phủ nhận cái tôi

Chứng trầm cảm bao gồm cả việc một người phủ nhận những phản ứng cảm xúc của chính mình. Sự phủ nhận này bắt đầu nhằm mục đích thích nghi hoàn toàn với hoàn cảnh khi còn bé, và cho thấy một sự sang chấn từ rất sớm. Ngay từ lúc còn rất nhỏ, có nhiều đứa trẻ chưa bao giờ được tự do cảm nhận những cảm xúc đơn giản nhất như sự bất mãn, tức giận, phẫn nộ, đau đớn, thậm chí là đói – và tất nhiên, là sự yêu thích cơ thể của chính mình.

Beatrice, 58 tuổi, có cha mẹ là những người truyền giáo, là một bệnh nhân trầm cảm nghiêm trọng và chưa bao giờ biết mình có đói hay không. Mẹ cô tự hào viết trong nhật kí của bà là lúc ba tháng tuổi, Beatrice đã học cách đợi được cho ăn và kiềm chế cơn đói của mình mà không khóc. Sự bất mãn và tức giận ở người con đã khơi dậy cảm giác hoài nghi và bất an của người mẹ về vai trò làm mẹ của mình, nỗi đau đớn của con cái khiến bà cảm thấy lo lắng. Sự thích thú của con cái đối với cơ thể của chúng khơi gợi cả lòng đố kị và sự xấu hổ của bà về việc "người khác có thể nghĩ gì". Vì vậy, trong một số trường hợp nhất định, một đứa trẻ có thể học được từ rất sớm điều gì bản thân không được phép cảm nhận, vì sợ rằng chúng có nguy cơ mất đi tình yêu thương của mẹ.

Nếu chúng ta vứt đi chìa khóa thấu hiểu cuộc đời mình, thì những nguyên nhân đằng sau sự trầm cảm, cũng như mọi đau đớn, bệnh tật và cả cơ hội chữa lành, sẽ luôn là bí ẩn với chúng ta – dù chúng ta có tự gọi bản thân là các chuyên gia tâm lí, nhà trị liệu hay những cây cao bóng cả trong khoa học, hoặc cả hai đi nữa. Khi các nhà trị liệu đã có hàng chục năm kinh nghiệm chưa từng dám đối mặt với thực tại, mà dành thời gian của mình (và của cả cha mẹ mình) nói về "những gia đình không bình thường", họ sẽ cần một khái niệm giống như "Quyền lực Cao hơn" hoặc Chúa để giải thích với bản thân về "phép màu" chữa lành. Sau đó, họ sẽ cư xử như những người nguyện luôn cố gắng đi theo một tấm bản đồ nào đó, mà không biết rằng bước đầu tiên của họ đã sai hướng rồi. Họ đã lạc lối ngay từ đầu, nên tính xác thực "về mặt khoa học" của tấm bản đồ này không cho họ kết quả mà họ mong chờ, và cũng không dẫn họ đến nơi họ muốn. Tôi sẽ minh họa điều này bằng một ví dụ dưới đây.

Một bệnh nhân đã gửi cho tôi một cuốn sách của một bác sĩ tâm thần, trong đó nói rằng việc đối xử tệ bạc, sự bỏ mặc và sự lạm dụng thời thơ ấu không thể là lí do duy nhất cho những rối loạn tâm thần. Vị bác sĩ này cảm thấy nhất định phải có những lí do phi lí nào đó, giải thích tại sao một người có thể thoát khỏi những ảnh hưởng tệ hại của việc lạm dụng, hoặc ít nhất có khả năng chữa lành nhanh hơn, trong khi người khác dường như phải chịu đựng những nỗi đau khủng khiếp trong thời gian dài hơn. Ông ngờ rằng đó phải nhờ "ơn trời".

Ông thuật lại câu chuyện về một bệnh nhân sống cùng người mẹ đơn thân trong sự nghèo khó tột cùng trong những năm đầu đời, và sau đó bị chính quyền tách ra khỏi mẹ mình. Đứa con được gửi vào một trung tâm chăm sóc thay thế gia đình, và ở đó nó luôn bị đối xử tệ bạc. Nhưng khi trưởng thành và bắt đầu quá trình trị liệu tâm thần, anh ta chữa lành vết thương nhanh hơn nhiều người bị lạm dụng khác. Làm thế nào mà người đàn ông này, dù phải chịu đựng sự tàn nhẫn không thể nói ra trong suốt tuổi thơ và thanh xuân, lại có thể tự giải phóng bản thân khỏi các triệu chứng đó? Đó có phải sự trợ giúp của Chúa không?

Nhiều người thích cách giải thích này, nhưng họ không đặt ra một câu hỏi quan trọng: Tại sao Chúa không sẵn sàng giúp các bệnh nhân khác, cũng giúp đỡ chính người đàn ông này khi anh ta bị đánh đập tàn nhẫn hồi còn bé? Có thật sự là ân điển của Chúa đã giúp anh ta khi trưởng thành, hay đấy chỉ là một cách giải thích vãn vẻ? Nếu người đàn ông này có người mẹ, dù nghèo khó nhưng luôn cho anh ta tình yêu thương, sự tôn trọng, sự bảo vệ và cảm

giác an toàn trong những năm đầu đời, anh ta đã có một khởi đầu tốt hơn và anh ta sẽ có khả năng đối mặt với sự ngược đãi ở trung tâm chăm sóc trẻ tốt hơn so với một bệnh nhân mà tiềm năng vẹn toàn của người đó đã bị tổn thương ngay từ giây phút đầu tiên trong đời – như trường hợp của Beatrice chẳng hạn.

Beatrice không bị đối xử tệ bạc về mặt thể chất hồi còn trẻ. Tuy nhiên, khi còn bé xíu, cô đã phải học cách khiến mẹ mình vui bằng việc không khóc, không đói, không thể hiện bất kì nhu cầu gì cả. Đầu tiên, cô mắc chứng chán ăn, sau đó trong suốt quãng đời trưởng thành, cô mắc chứng trầm cảm nghiêm trọng. Ở đây, rõ ràng là các bác sĩ tâm thần đang phủ nhận kiểu tổn thương này khi họ nói về "ân huệ" hoặc bất kì tính chất "tinh thần" nào khác. Để nhận biết hậu quả của những sang chấn ngầm diễn ra từ sớm như thế, đầu tiên các bác sĩ phải thực sự nỗ lực nghiên cứu bản thân mình. Một khi họ sẵn sàng đối mặt với sự thật – những sự thật của riêng họ, họ sẽ không còn hứng thú rao giảng cho người khác về ân huệ và những "bí ẩn" khác núp dưới bóng khoa học nữa.

Việc không suy xét mà bám riết vào những ý tưởng truyền thống và đức tin thường góp phần che giấu hoặc phủ nhận những sự thật về quá khứ của chúng ta. Nếu không thể kết nối với những thực tại này, thì chúng ta cũng không có khả năng yêu thương thực sự chân thành. Chẳng có gì ngạc nhiên khi những khẩn cầu với thiện chí đạo đức về tình yêu, sự quan tâm, sự hào phóng,... sẽ trở nên vô ích. Chúng ta không thể thực sự yêu nếu chúng ta không biết về sự thật của chính mình, sự thật về cha mẹ, về những người chăm sóc cho chúng ta. Chúng ta chỉ có thể cố gắng cư xử như thể chúng ta đang yêu, nhưng hành động giả tạo này không phải là tình yêu. Nó đầy bối rối và lừa lọc. Trong vô thức, ta cảm thấy giận dữ và bất lực. Cơn thịnh nộ này phải bị dồn nén đằng sau vỏ bọc "tình yêu", nhất là khi một người, giống như một đứa trẻ, phải phụ thuộc vào một người khác.

Chúng ta có thể tiến bộ vượt bậc khi trở nên chân thật hơn, kính cẩn hơn, tỉnh táo hơn, và từ đó ít tiêu cực hơn, nếu những thầy cả tôn giáo có thể nhận thức và tôn trọng những quy luật tâm lí đơn giản này. Thay vì lờ chúng đi, họ nên mở to mắt mà chứng kiến sự tổn hại trên diện rộng do sự giả tạo trong gia đình và xã hội. Bức thư của Vera gửi cho tôi đã minh họa rất rõ cho sự bối rối và tổn hại này. Và câu chuyện của Maja cho thấy cuối cùng cô có thể kết nối yêu thương với một đứa trẻ khi những nút thắt quá khứ của cô được tháo gỡ. Vera, 52 tuổi, đã viết thế này:

Tôi nghiện rượu nặng từ thời vị thành niên, và cuối cùng tôi đã cai nghiện được nhờ Alcoholics Anonymous [12]. Tôi biết ơn sự giải thoát khỏi chứng nghiện rượu này. Sau đó, tôi tham gia vào các buổi họp mặt hàng tuần cho trẻ 11 tuổi. Từ lâu, tôi đã lờ đi và coi thường những tư duy phản biện của mình về những vấn đề đạo đức có trong buổi họp mặt này. Lúc đầu, tôi thậm chí đã lờ đi những dấu hiệu và xem nhẹ các triệu chứng của căn bệnh đa xơ cứng rất nghiêm trọng. Chỉ đến khi tâm trạng suy sụp và trầm cảm kéo dài hơn, không có hồi kết, tôi mới bắt đầu đối mặt với sự thật của mình.

Lúc đầu mọi thứ rất khó khăn. Khi tôi nhớ lại một vài kí ức bị chôn vùi, tôi không thể nào chấp nhận chúng. Tôi muốn dừng lại. Nhưng trí tò mò và nỗi đau trong tâm trí còn lớn hơn nỗi sợ hãi của tôi, nên tôi quyết định tiếp tục. Trong năm đầu tiên, tôi cố gắng không ngừng, một số triệu chứng đã biến mất.

---

[12] Alcoholics Anonymous (AA): Hội Người nghiện rượu Ẩn danh, một tổ chức quốc tế hỗ trợ lẫn nhau nhằm giúp đỡ những người nghiện rượu (ND).

Giờ đây, sau ba năm thực hiện phương pháp này, tôi hiểu rằng những triệu chứng đó phát triển để đánh thức tôi khỏi giấc mộng nguy hiểm, để cuối cùng tôi có thể coi trọng cảm xúc, nhận thức và suy nghĩ của mình hơn.

Chẳng hạn, tôi biết rằng tôi thường xuyên tức giận khi mọi người bắt đầu thảo luận về "tình yêu vô điều kiện" trong các buổi họp nhóm. Có vẻ, tôi luôn đánh giá cao rằng tất cả các thành viên trong nhóm đang cho tôi một tình yêu vô điều kiện. Đáng ra tôi phải học cách tin tưởng họ, và tôi cảm thấy tội lỗi khi không thể làm thế. Người ta giải thích cho tôi rằng tôi không thể tin tưởng và có niềm tin vào một tình yêu chân thành, vì tôi không có tình thương từ gia đình không bình thường của mình khi còn nhỏ. Tôi coi những lí giải thích này là đương nhiên, vì tôi luôn khát khao tình yêu và muốn tin rằng tôi thực sự đã được yêu thương. Tôi không thể nghi ngờ những gì tôi đã nghe, sự giả dối là thứ tôi được mẹ mớm cho ăn hằng ngày, nó vô cùng quen thuộc. Nhưng hiện tại, tôi đã có thể đặt câu hỏi cho những điều mà tôi cảm thấy không hợp lí.

Hiện tại, tôi có thể nói rằng: Chỉ một đứa trẻ mới cần (và tuyệt đối cần) một tình yêu vô điều kiện. Chúng ta cần trao tình yêu vô điều kiện cho những đứa trẻ mà chúng ta được giao phó. Chúng ta phải có khả năng yêu thương và chấp nhận chúng dù chúng làm gì đi nữa, không chỉ lúc chúng cười duyên dáng mà cả lúc chúng khóc và la hét. Nhưng việc giả vờ yêu một người trưởng thành vô điều kiện, bất kể người đó có làm gì, đồng nghĩa với việc chúng ta nên yêu cả một kẻ giết người liên hoàn máu lạnh, hoặc một kẻ dối trá khét tiếng chỉ vì anh ta gia nhập vào hội nhóm của chúng ta. Chúng ta có thể làm thế không? Chúng ta có nên cố làm thế không? Tại sao? Vì quyền lợi của ai? Nếu chúng ta nói rằng chúng ta yêu thương một người lớn vô điều kiện, chúng ta chỉ đang chứng tỏ sự mù quáng và sự thiếu chân thành của mình, không có gì khác.

Đây chỉ là một trong những cái nhìn thoáng qua trong màn sương mù của di sản tôn giáo mà tôi đã chấp nhận trong những cuộc gặp gỡ suốt một khoảng thời gian vô cùng dài. Những thấu suốt này chỉ thuộc về nỗ lực của

riêng tôi mà thôi. Khả năng tư duy duy lí này đã phát triển trong tôi khi tôi nói chuyện với ba mẹ trong cuộc đối thoại nội tâm của mình. Tôi chưa bao giờ có bất kì nghi ngờ nào khi tôi ngồi dự các buổi gặp gỡ đó. Tôi đã quá mong muốn được yêu thương, và dĩ nhiên, điều đó có nghĩa là tôi phải thỏa hiệp, phải nghe theo. Đấy thực chất là một "tình yêu" có điều kiện.

Vera đã đúng. Là những người trưởng thành, chúng ta không còn biết thế nào là tình yêu vô điều kiện nữa, kể cả từ nhà trị liệu. Đấy là nhu cầu từ thời thơ ấu, một nhu cầu chưa bao giờ được đáp ứng, và chúng ta sẽ sống trong ảo tưởng nếu chúng ta bỏ qua những cơ hội để thấu tỏ chính mình. Nhưng chúng ta vẫn có thể nhận lấy những điều khác từ một nhà trị liệu đích thực: sự đáng tin cậy, sự chân thành, sự tôn trọng, niềm tin, sự thấu cảm, thấu hiểu, và khả năng làm rõ cảm xúc phức tạp của mình.

Vera đã có một khám phá quan trọng trong suốt quá trình tự thân nỗ lực của cô, không chỉ nhờ phương pháp cô sử dụng, mà còn cả sự quyết tâm tìm ra sự thật và không cho phép bản thân bị lừa dối thêm. Nếu để ý, cô sẽ thấy những thay đổi trong cơ thể của mình ủng hộ cô trên con đường này.

Maja, 38 tuổi, tìm đến tôi vài tuần sau khi sinh đứa con thứ ba. Cô kể cho tôi nghe, cô cảm thấy tự do và nhiều sức sống như thế nào sau khi sinh đứa trẻ này, khá trái ngược so với cảm giác của cô khi sinh hai đứa trước. Cô đã luôn cảm thấy chúng có những đòi hỏi thái quá, khiến đôi vai cô nặng trĩu. Cô như một kẻ bị giam trong tù, còn những đứa trẻ đang lạm dụng và bóc lột cô. Vì thế, cô phản kháng trước những yêu cầu có lí của chúng, đồng thời cũng cảm thấy cô thật tệ hại. Khi mắc chứng trầm cảm, cô thấy mình tách biệt khỏi con người thật của mình. Cô cho rằng những phản ứng ban đầu này thực chất là sự phản kháng chống lại những yêu cầu của mẹ cô, vì lần này sinh nở này, cô chẳng cảm thấy điều gì tương tự như vậy. Tình yêu mà cô phải đấu tranh để cảm nhận giờ đây đã vô cùng hài hòa. Sau đó, cô kể về mẹ mình:

Tôi là viên đá quý đính trên vương miện của mẹ tôi. Bà ấy luôn nói thế này: "Maja là một chỗ dựa đáng tin cậy, con bé có thể tự giải quyết mọi vấn đề của mình." Đúng, tôi đã tự giải quyết các vấn đề. Tôi chăm sóc những đứa em của mình để bà có thể tập trung vào sự nghiệp của bà. Bà ngày càng trở nên nổi tiếng, nhưng tôi chưa bao giờ thấy bà hạnh phúc. Tôi thường xuyên mong ngóng bà vào mỗi buổi tối. Những đứa em quấy khóc và tôi dỗ dành chúng, nhưng bản thân tôi chưa bao giờ khóc. Ai lại có thể muốn một đứa trẻ hay khóc? Tôi chỉ có thể có được tình yêu của mẹ nếu tôi tháo vát, thấu hiểu và tự kiểm soát. Tôi không bao giờ hỏi về hành động của bà hoặc cho bà thấy tôi nhớ bà thế nào, điều đó sẽ giới hạn sự tự do của bà, thứ mà bà vô cùng muốn. Như thế bà sẽ quay lưng lại với tôi. Lúc đó, không ai nghĩ rằng con bé Maja yên lặng, tháo vát, hữu dụng này thực sự cô đơn và phải chịu đựng rất nhiều. Tôi có thể làm gì khác ngoài tự hào về mẹ mình và

giúp đỡ bà? Lỗ hổng trong trái tim bà càng sâu, viên đá quý trên vương miện của bà càng cần phải lớn. Người mẹ đáng thương của tôi cần những viên đá quý này, vì sâu thẳm bên trong, tất cả những gì bà làm chỉ nhằm dồn nén điều gì đó ở trong bà, có thể là một khao khát nào đó, tôi không rõ nữa… Có thể bà ấy sẽ khám phá ra nó nếu bà làm một người mẹ ruột thịt theo đúng nghĩa, có sự kết nối và chịu khó chăm sóc những đứa con.

Và tất cả những điều này lại lặp lại với Peter! Con trai tôi đã phải trải qua hàng tiếng đồng hồ vô ích với những thỏa mãn nhất thời của mẹ, để tôi có thể cảm thấy "tự do", điều đấy đẩy tôi ra xa con tôi và chính mình. Giờ đây, tôi biết rằng khi tôi bỏ mặc thằng bé, là lúc tôi đang tìm cách để tránh né cảm xúc của mình. Tôi không nhận ra điều tôi đang làm với nó, vì tôi chưa bao giờ cảm nhận được cảm giác bị bỏ mặc. Chỉ đến lúc này, tôi mới bắt đầu nhận ra tình mẫu tử không có vương miện, đá quý hay hào quang là như thế nào.

Một tạp chí phụ nữ của Đức (tờ báo này đang cố gắng đề cập cởi mở những sự thật từng là điều cấm kị) đã xuất bản bức thư của một độc giả, bộc bạch không giấu giếm một bi kịch khi sống với mẹ mình. Bài tường thuật của cô kết thúc thế này:

Sau đó là việc cho con bú! Tôi đặt thằng bé trước ngực, có lẽ là đã sai cách. Không lâu sau, thằng bé cắn đầu ngực của tôi. Chúa ơi, nó mới đau làm sao. Hai tiếng sau đó mọi chuyện lại diễn ra như vậy: lại nữa… lại nữa. Mỗi lần như vậy, tôi đã khóc và chửi thề. Chuyện tệ hại đến mức tôi không thể ăn gì nữa và bị sốt 40ºC. Tôi được cho phép cai sữa và bỗng nhiên cảm thấy tốt hơn. Đó là một khoảng thời gian rất dài trước khi tôi cảm nhận một chút tình mẫu tử. Tôi chẳng phiền nếu thằng bé không ở bên cạnh tôi. Tất cả mọi người sẽ muốn tôi vui vẻ. Trong cơn tuyệt vọng, tôi gọi điện cho một người bạn và nói rằng tôi thích thằng bé, thích bận rộn cùng nó và luôn có nó ở bên cạnh. Nhưng điều đó chẳng vui vẻ gì. Nói một cách hài hước, tôi chỉ hứng thú với thằng bé khi tôi có thể quay lại làm việc và nhìn thấy nó lúc tôi về nhà, giống như một sự xao nhãng, một thứ đồ chơi. Nhưng nói thật, một con chó cũng có thể có vai trò tương tự. Giờ đây, thằng bé đang lớn dần và tôi nhận ra tôi có thể dạy dỗ nó và nó luôn tận tụy với tôi, tin tưởng tôi. Tôi bắt đầu phát triển những cảm giác dễ chịu hơn với thằng bé và thấy vui khi nó ở đó.

Tôi viết ra tất cả những điều này bởi tôi nghĩ sẽ thật tốt nếu cuối cùng, có ai đó nói rằng chẳng có gì gọi là tình mẫu tử cả, chứ đừng nói tới trực giác của người làm mẹ (Emma, tháng Bảy 1977).

Người phụ nữ này không thể cảm nhận được cả bi kịch của chính mình và của đứa con. Tuổi thơ không có cảm xúc của cô chính là khởi đầu thực sự và là chìa khóa của câu chuyện này. Và thế, những lời tuyên bố tiêu cực này không đúng chút nào. Thật ra, tình mẫu tử và trực giác của người mẹ luôn tồn tại. Chúng ta có thể nhìn thấy điều này khi chúng ta quan sát những con vật chưa bị con người đối xử tệ bạc. Phụ nữ cũng vậy, họ được sinh ra với bản năng lập trình là yêu thương, ủng hộ, bảo vệ và nuôi dưỡng con cái mình và cảm thấy vui vẻ khi làm thế. Nhưng những năng

lực trực giác này sẽ dần thui chột nếu họ bị lạm dụng thời thơ ấu nhằm thỏa mãn tức thời nhu cầu của cha mẹ mình. Tuy nhiên may mắn là, như câu chuyện của Johanna dưới đây, chúng ta cũng có thể khôi phục những năng lực này nếu chúng ta quyết tâm đối mặt với sự thật của mình.

Johanna, 35 tuổi, bắt đầu trị liệu trước khi cô mang bầu. Cô chuẩn bị rất kĩ cho lần sinh nở này và rất yêu thích gắn kết với đứa trẻ mới sinh khỏe mạnh. Cô vui mừng vì có nhiều sữa và cho con bú là một điều gì đó rất tuyệt vời. Nhưng bỗng nhiên, bầu ngực của cô căng cứng và đau tức, cuối cùng cô sốt cao. Cô trở nên điên cuồng khi y tá phải cho đứa trẻ ăn bằng bình sữa.

Trong những cơn mộng mị lúc sốt cao, Johanna luôn mơ thấy câu chuyện mình bị cha mẹ và bạn bè của họ lạm dụng tình dục. Nhờ những cảm nhận được đánh thức trong quá trình trị liệu, cô có thể cảm nhận thấy cơn thịnh nộ của mình về việc bị lạm dụng, bị phản bội, và những tổn thương khiến cô mất khả năng đáp ứng nhu cầu của con mình. Chính hành động tội lỗi của cha mẹ đã khiến cô giận dữ nhất. Sau này, cô nói rằng: "Họ đã cướp đi bản năng làm mẹ của tôi khi tôi mới ba tháng tuổi. Những gì diễn ra sau đó, tôi không thể cho con bú, dù tôi muốn làm thế vô cùng." Cô đã mất một thời gian dài để đối mặt với cha mẹ trong một cuộc trò chuyện nội tâm, để bộc lộ mọi cảm xúc giận dữ và phẫn nộ đã dồn nén từ lâu trong cơ thể, và cuối cùng vượt qua ảnh hưởng của những quấy rối này.

Trước khi có thể chữa lành trọn vẹn, quyết tâm đối mặt với sự thật kinh khủng này đã giúp Johanna giảm sốt và cải thiện tình trạng căng tức ngực của mình. Cô có thể cho con bú, đứa trẻ rất nhanh đã không cần dùng đến bình sữa nữa. Điều này khiến y tá rất ngạc nhiên vì cô ấy khẳng định chắc chắn rằng "điều Johanna làm sẽ không có tác dụng đâu".

Johanna rất hạnh phúc về con mình. Cô tận hưởng việc có thể yêu thương, bảo vệ, nuôi dưỡng, bế ẵm đứa trẻ và đoán biết những nhu cầu của nó. Nhưng trạng thái này liên tục bị ngắt quãng, vì những nghi ngờ và sợ hãi rằng cô sẽ phải đối mặt với những sự kiện tệ hại nếu cô tiếp tục làm những gì chỉ đem lại niềm vui cho chính mình. Cô từng học về tâm lí, cô tự hỏi mình có mắc chứng ám ảnh và đang bị thôi thúc dùng đứa con để thỏa mãn chính mình và cái tôi thuần túy của mình không. Nhiều bạn bè của cô cũng đồng tình với việc tự kết tội này, họ cảnh báo cô về sự "chiều chuộng" thái quá và bảo cô rằng một đứa trẻ cần học được những giới hạn của mình từ lúc đầu. Nếu không, thằng bé sẽ trở thành kẻ

yêu sách. Dù Johanna đã phủ nhận những ý kiến này trong thời gian dài, nhưng với con mình, cô nhạy cảm đến kì lạ và nhanh chóng trở nên bối rối.

Trị liệu giúp Johanna liên tục tìm lại định hướng. Cô luôn cảm thấy việc có thể yêu thương, có thể bộc lộ tình yêu của mình mà không sợ bị phản bội, bị lợi dụng, bị xâm hại quan trọng đến nhường nào. Tình yêu này giúp cô cảm thấy trọn vẹn, như trước khi sự trọn vẹn ấy bị tổn thương. Cuối cùng, trong lần đối thoại nội tâm với cha mẹ, cô nói:

> Con yêu Michael, con muốn yêu thằng bé. Tâm hồn con cần tình yêu này như cơ thể con cần không khí. Nhưng con luôn có nguy cơ dồn nén những nhu cầu của mình bằng toàn bộ năng lượng và trí tuệ của con. Con nghĩ con phải "giải phóng" chính mình khỏi ràng buộc này, và điều đó là "sai lầm". Tại sao thế? Tại sao cha mẹ có thể khiến con cảm nhận những thứ ngớ ngẩn này? Có thể, bằng cách dạy con từ sớm rằng một đứa trẻ không xứng đáng được tôn trọng, rằng nó không phải là con người, rằng nó có thể bị bỏ rơi, bị đối xử tệ bạc, bị đe dọa mà không có bất kì hậu quả gì. Chính thông điệp này, thông điệp của cha mẹ, đã khiến con đôi khi vẫn bối rối, khiến con đôi lúc cảm thấy áp lực và bị đòi hỏi thái quá, nhưng con vẫn không dám cảm thấy phẫn uất với cha mẹ và trở nên mất kiên nhẫn với Michael. Dường như sẽ dễ hơn nếu con cảm thấy Michael đang cản trở tự do của con, vì nó đòi hỏi quá nhiều thời gian của con. Nhưng không phải. Con chỉ cần nhìn vào đôi mắt, nhìn thấy sự ngây thơ và chân thành của nó, con biết: Con lại dùng thằng bé như một thế nhân để bảo vệ cha mẹ.
>
> Một đứa trẻ được yêu thương, ngay từ đầu đã hiểu tình yêu là gì. Một đứa trẻ bị bỏ rơi, bị lạm dụng, bị đối xử tệ bạc như con chẳng thể biết điều đó, nó không bao giờ có cơ hội để học về yêu thương. Nhưng giờ con đã học được, từ Michael, một cách chậm rãi, con biết con sẽ làm được, bất chấp thông điệp của cha mẹ. Con biết con cần khả năng yêu thương đến nhường nào, và con không còn nghi ngờ gì về khả năng của con nữa.

Tôi nghĩ rằng sự đấu tranh của Johanna cho những cảm nhận thật sự của mình không chỉ cứu lấy tương lai của con trai cô, mà còn cứu cả tương lai của cô nữa.

Câu chuyện dưới đây của Ann sẽ cho thấy điều gì có thể xảy ra sau này với một đứa trẻ bị lạm dụng tình dục mà không có sự đấu tranh cũng như sự hỗ trợ từ trị liệu. Ann, 50 tuổi, đã viết cho tôi vài ngày trước cái chết của mình:

> Hôm nay, đứa con đã trưởng thành của tôi ghé thăm tôi. Lần đầu tiên trong đời, tôi nhận ra mình được chúng yêu thương. Suốt cả cuộc đời, tôi đã không cảm nhận được tình yêu này cho đến ngày hôm đấy. Tôi thường xuyên bỏ mặc chúng để đi với nhiều người đàn ông, thực ra tôi luôn luôn chạy trốn khỏi chúng, chạy trốn khỏi tình yêu của tôi dành cho chúng, từ tận đáy lòng mình. Tôi cuốn theo khoái lạc tình dục với những người đàn ông khiến tôi vô cùng đau đớn và không bao giờ cho tôi thứ tôi thực sự cần:

tình yêu, sự thấu hiểu và sự chấp nhận.

Khi còn bé, tôi luôn phụ thuộc vào cha để tìm kiếm sự khoái lạc, bỏ qua nỗi đau và sự phẫn uất, tôi trốn tránh tình yêu đích thực. Đấy không phải là sự biến thái sao? Tôi không thể trốn tránh nó cả đời. Giờ đây, tôi có thể nhìn nhận điều đó, nhưng đã quá muộn.

Thật sự đã quá muộn, vì dù Ann có thể nhìn thấu và hiểu điều gì đã xảy ra với mình, nhưng cô chỉ có thể cảm thấy tức giận và phẫn uất với những người cô cặp kè mà không phải với người cha của mình. Khi viết trong thư, cô vẫn "yêu thương" và tôn trọng người cha ấy.

Những giai đoạn trầm cảm trong quá trình trị liệu

Một người vĩ cuồng sẽ chỉ tìm đến nhà trị liệu khi những giai đoạn trầm cảm xuất hiện và buộc anh ta phải làm thế. Chừng nào cơ chế phòng vệ vĩ cuồng còn hiệu quả, thì hình thái rối loạn này sẽ không cảm thấy áp lực trước những tổn thương hữu hình, trừ khi những người khác trong gia đình (bạn đời hoặc con cái) phải tìm đến trị liệu tâm lí vì trầm cảm hoặc căng thẳng thần kinh. Trong trị liệu, chúng tôi thường gặp chứng vĩ cuồng đi đôi với chứng trầm cảm. Mặt khác, chúng tôi bắt gặp chứng trầm cảm ở hầu hết mọi bệnh nhân của mình, dù biểu hiện thành chứng rối loạn rõ ràng hay trong những giai đoạn trầm cảm đứt quãng. Những giai đoạn này có nhiều cơ chế khác nhau.

Cơ chế thông báo

Một trường hợp khá thường xuyên xảy ra là một bệnh nhân đến phàn nàn về chứng trầm cảm, dù sau đó rời phòng tham vấn trong nước mắt, nhưng đã nhẹ nhõm hơn nhiều và không còn bị ảnh hưởng bởi trầm cảm nữa. Có thể, bệnh nhân này đã trải qua một cơn phẫn nộ bị dồn nén từ lâu với cha mẹ, hoặc có thể bộc lộ sự nghi ngờ của mình. Có thể, đó là lần đầu tiên cô cảm nhận được nỗi buồn của mình sau nhiều năm lạc lối mà lúc đó cô không thực sự sống, hoặc cô đã trút được cơn thịnh nộ của mình về những kì nghỉ sắp đến và việc phải tạm xa nhà trị liệu. Cảm xúc nào đang bộc lộ mạnh mẽ nhất không phải là điều quan trọng, quan trọng là cô cảm nhận được những cảm xúc của mình và từ đó dẫn đến những kí ức bị chôn vùi. Chứng trầm cảm là một dấu hiệu thông báo cả sự phủ nhận và sự gắn kết giữa những cảm xúc của cô với những kí ức đấy. Một sự kiện ở hiện tại là cơ hội để những cảm xúc này bùng nổ, và sau đó chứng trầm cảm sẽ biến mất. Một tâm trạng suy sụp có thể là một dấu hiệu cho thấy một số khía cạnh của cái tôi bị phủ nhận (những cảm xúc, ảo tưởng, mong ước, nỗi

sợ hãi,...) đang trở nên mạnh mẽ hơn mà không bị biến thành chứng vĩ cuồng.

Dồn nén những nhu cầu thiết yếu

Mary, 39 tuổi, thỉnh thoảng cô kết thúc buổi trị liệu với tâm trạng rất thoải mái và cảm thấy được thấu hiểu sau khi tiến gần hơn đến bản chất con người mình. Nhưng sau đó, cô đã làm bản thân xao nhãng bằng một buổi tiệc hoặc một thứ gì đó thừa thãi tương tự vậy. Lúc này, cô lại cảm thấy cô đơn và trống vắng. Vài ngày sau, cô bắt đầu phàn nàn về cảm giác tự cô lập và trống rỗng, về việc đánh mất bản thân thêm lần nữa. Bằng cách này, trong vô thức, cô đã chủ động khơi gợi một tình huống có thể chứng tỏ điều luôn thường xuyên xảy ra khi cô còn bé: Trong vở kịch tưởng tượng của mình, bất cứ khi nào cô bắt đầu ý thức về con người mình, thì cha mẹ cô lại yêu cầu cô làm điều gì đó "hợp lí" hơn, để đạt được một điều gì đấy. Và thế là, thế giới nội tâm vừa mới bắt đầu được hé lộ của cô lại đóng sập ngay trước mắt. Cô phản ứng với sự quấy rầy này bằng cách không bộc lộ cảm xúc và dần trở nên trầm cảm u uất, cô không thể đánh liều bộc lộ một cảm xúc bình thường, như sự phẫn nộ chẳng hạn.

Nếu là một người trưởng thành, cô có thể cho phép chính mình đối mặt với những lời nhắc nhở như thế này và nỗ lực phân tích chúng, cô có thể cảm nhận được sự phẫn nộ năm xưa, phản kháng lại cách cô bị đối xử và truy lần thấy nhu cầu bị dồn nén của mình. Chứng trầm cảm sau đó sẽ biến mất, vì cơ chế phòng vệ của cơn giận dữ ngầm không còn cần thiết nữa. Nếu cô cho phép bản thân biết mình thực sự cần điều gì vào đúng thời điểm, cô sẽ không cần cuốn mình vào những hoạt động tiệc tùng giải trí nữa, cô có thể tránh bị phân tâm và dành nhiều thời gian ở một mình và nhìn nhận hoàn cảnh của bản thân.

Tích lũy những cảm xúc mãnh liệt ngầm ẩn

Giai đoạn trầm cảm có thể kéo dài trong vài tuần trước khi những cảm xúc mãnh liệt thời thơ ấu bùng nổ. Bạn cũng có thể hiểu là chứng trầm cảm đã kìm nén những cảm xúc này. Một khi những cảm xúc bị dồn nén được khơi dậy, bạn có thể cảm thấy đau đớn, nhưng cũng trở nên thấu suốt hơn. Sợi dây liên kết đến những sự kiện trước đó cũng dần xuất hiện và thường đi kèm với những giấc mơ quan trọng. Bệnh nhân sẽ cảm thấy tràn đầy sức sống trước một giai đoạn trầm cảm mới, báo hiệu một điều gì đó mới.

Hãy xem xét xu hướng này: "Tôi không còn cảm thấy gì về chính mình nữa. Làm sao tôi lại đánh mất chính mình lần nữa? Tôi không thể kết nối với những gì bên trong mình. Tất cả đều vô vọng… Sẽ chẳng bao giờ tốt hơn được nữa. Mọi thứ đều vô ích. Tôi muốn có cảm giác được sống như trước kia." Một sự bùng nổ cảm xúc có thể xuất hiện, cùng với những lời quở trách hợp lí và mạnh mẽ, và chỉ sau đó, sức sống mới trở lại, một sự kết nối với những trải nghiệm bị chôn vùi mới trở nên rõ ràng. Nếu những lời quở trách này trực tiếp hướng đến những điều đã khiến chúng ta tổn thương, thì kết quả mới là sự nhẹ nhõm đích thực. Tuy nhiên, nếu chúng vô lí hoặc được dịch chuyển sang những người không liên quan, thì sự trầm cảm này vẫn sẽ tiếp tục cho đến khi nào sự thấu suốt đạt đến điểm trọn vẹn.

Đối mặt với cha mẹ

Sẽ có những thời điểm mà tâm trạng u uất xảy ra sau khi một cá nhân cự tuyệt những yêu cầu của cha mẹ anh ta, vì có nhiều thứ vẫn đang ở trạng thái vô thức, bị dồn nén. Chẳng hạn, anh ta có thể kháng cự lại đòi hỏi phải đạt được thành tựu của cha mẹ, dù anh ta vẫn chưa hoàn toàn giải phóng khỏi trạng thái trầm cảm. Anh ta sẽ lại một lần nữa đi vào ngõ cụt nếu cứ áp đặt những yêu cầu thái quá và vô lí lên bản thân, anh sẽ chỉ làm thế khi tâm trạng u uất của mình lên cao. Chẳng hạn, anh ta có thể kể lại trải nghiệm sau:

> Hai ngày trước, tôi đã rất vui vẻ. Công việc của tôi suôn sẻ. Tôi có thể ôn tập cho bài kiểm tra nhiều hơn những gì tôi đã lên kế hoạch cho cả tuần. Sau đó, tôi nghĩ tôi phải tận dụng tâm trạng tốt này và ôn thêm một chương nữa vào buổi tối. Tôi đã làm việc cả buổi tối nhưng không có tí nhiệt huyết nào, và ngày hôm sau, tôi không thể tiếp tục nữa. Tôi cảm thấy mình như một kẻ ngớ ngẩn. Chẳng có gì đọng lại trong đầu cả. Tôi cũng không muốn gặp gỡ ai, cảm giác như đấy chính là trạng thái u uất mà tôi từng trải qua. Sau đó, tôi lật giở lại những trang sách trước và nhận ra: Tôi đã phá hỏng niềm vui của mình khi tôi ép bản thân phải làm nhiều hơn nữa. Nhưng tại sao? Rồi tôi nhớ lại những gì mẹ tôi từng nói: "Con đã làm rất tốt điều đó rồi, giờ con chắc chắn có thể làm điều này nữa…" Tôi đã rất tức giận và bỏ sách lại. Sau đó, tôi biết chắc chắn khi nào bản thân sẵn sàng làm việc trở lại. Nhưng cơn trầm cảm đã biến mất sớm hơn, vào cái lúc tôi tức giận và nhận ra cách tôi một lần nữa vượt quá giới hạn của mình và tại sao lại thế.

Ngục tù nội tâm

Có lẽ bằng kinh nghiệm của mỗi người, tất cả chúng ta đều biết đến trạng thái u uất trầm cảm, chúng được bộc lộ hoặc che giấu dưới vỏ bọc của những cơn đau thân xác hoặc căng thẳng thần kinh. Nếu để ý, chúng ta rất dễ nhận ra rằng những cơn đau này xuất hiện khá đều đặn, bất cứ khi nào chúng ta kìm nén một thôi thúc hoặc một cảm xúc không mong muốn. Sau đó, một cảm giác u uất trầm cảm sẽ kìm hãm mọi cảm xúc tự phát. Chẳng hạn, nếu một người trưởng thành không cảm thấy đau buồn khi anh ta mất đi người thân, mà lại cố khiến bản thân xao nhãng khỏi nỗi buồn; hoặc nếu anh ta kìm nén [13] và che giấu cảm giác phẫn nộ trước hành vi của một người bạn lí tưởng vì sợ mất đi tình bạn của mình, thì anh ta có nguy cơ rơi vào trạng thái trầm cảm (trừ khi cơ chế phòng vệ vĩ cuồng cũng liên tục được kích hoạt). Khi anh ta bắt đầu chú ý đến những kết nối cảm xúc này, anh ta có thể thấy mặt lợi từ chứng trầm cảm của mình và tận dụng nó để nắm bắt những sự thật về nội tâm của chính mình.

---

[13] *Kìm nén là một hành động có ý thức, trái ngược với dồn nén.*

Khi chúng ta hiểu rằng sự bùng nổ của những cảm xúc mãnh liệt thời thơ ấu (có tính chất đặc biệt chưa thể nhận thức được) có thể giải tỏa một giai đoạn trầm cảm dài, chúng ta sẽ thay đổi dần cách tiếp cận những cảm xúc "không mong muốn" – mà trên hết là những cảm xúc đau đớn. Chúng ta khám phá ra rằng chúng ta không còn bị thôi thúc đi theo những lối mòn xưa cũ của cảm giác thất vọng, sự kìm nén nỗi đau và trạng thái trầm cảm, vì giờ đây, chúng ta có khả năng đối mặt với cảm giác thất vọng đó: Đấy là khả năng cảm nhận nỗi đau. Theo cách này, cuối cùng chúng ta có thể kết nối với những trải nghiệm đã qua của mình, kết nối với những khía cạnh của con người chúng ta và phần định mệnh bị chôn vùi sâu thẳm trong tâm hồn.

Một đứa trẻ chưa thể có cảm nhận về nỗi đau này. Nó chưa thể nhìn thấu được cơ chế tự dối lừa của mình. Mặt khác, nếu đứa trẻ không sống trong một môi trường có sự cảm thông và ủng hộ, nó sẽ phải chịu nhiều mối nguy hơn trước những cảm xúc mãnh liệt hơn so với một người trưởng thành. Hơn nữa, đứa trẻ có thể gặp nguy hiểm thực sự ở bên ngoài. Ngược lại với đứa trẻ, một người trưởng thành ít gặp nguy hiểm hơn khi anh ta dám cảm nhận và đối mặt với cảm xúc của mình. Tất nhiên, anh ta có thể vẫn sợ hãi về mối đe dọa của tình huống này trong quá khứ (lần đầu tiên), chừng nào những nguyên do của nỗi sợ này vẫn còn nằm trong vô thức.

Những cảm xúc mãnh liệt thời thơ ấu có thể thấy rõ nhất ở giai đoạn dậy thì. Tuy nhiên, việc thu lượm lại những nỗi đau tuổi dậy thì – cảm giác không thể hiểu hoặc đánh giá những thôi thúc của bản thân – thường sẽ dễ hơn những sang chấn từ nhỏ, vốn thường bị che giấu đằng sau một tuổi thơ bình dị, hoặc thậm chí chúng ta hoàn toàn mất đi kí ức về chúng. Đây có lẽ là lí do tại sao người trưởng thành hoài niệm về thời ấu thơ nhiều hơn về tuổi dậy thì. Hầu hết mọi người đều có thể lí giải về sự kết hợp giữa khao khát, kì vọng và nỗi sợ hãi thất vọng đi cùng với kí ức vui vẻ thời thơ ấu, khi họ tìm kiếm sự mãnh liệt trong cảm xúc mà họ đã từng đánh mất.

Chính bởi những cảm xúc của một đứa trẻ rất mạnh mẽ nên nếu những cảm xúc ấy bị dồn nén sẽ để lại những hậu quả nghiêm trọng. Một tù nhân càng mạnh mẽ, thì những bức tường của nhà tù càng phải dày, và không may là những bức tường này cũng cản trở hoặc hoàn toàn ngăn cản sự phát triển cảm xúc sau này. Trong giai đoạn trị liệu cuối cùng với tôi, một bệnh nhân đã mô tả sự thấu suốt mới của mình khi những bức tường nội tâm sụp đổ:

> Không phải những cảm xúc đẹp đẽ hoặc thoải mái đem đến cho tôi thấu suốt này, mà là những cảm xúc tôi từng phải đấu tranh mạnh mẽ nhất: những cảm xúc khiến tôi cảm thấy bản thân rất hèn hạ, tầm thường, xấu tính, vô dụng, đáng khinh, yêu sách, cáu bẳn hoặc bối rối; và trên hết, là buồn rầu và cô đơn. Chính từ những trải nghiệm đó, từ thứ cảm xúc yếu đuối mà tôi từng né tránh rất lâu, giờ đây, tôi đã trở nên chắc chắn hơn, tôi đã hiểu về cuộc đời mình, về phần cốt lõi của con người tôi mà tôi không thể học từ bất kì cuốn sách nào!

Bệnh nhân này đang mô tả quá trình đạt được sự thấu suốt bên trong mình. Những diễn giải từ nhà trị liệu – người đã bỏ qua chính tuổi thơ của mình, có thể làm xáo trộn, cản trở và làm trì hoãn quá trình thấu suốt này, hoặc thậm chí gây cản trở và tối giản nó thành một sự hiểu biết đơn thuần về trí tuệ. Một người

tìm kiếm sự giúp đỡ của nhà trị liệu cũng có thể sẵn sàng từ bỏ niềm vui trong việc khám phá và thể hiện bản thân, điều chỉnh sao cho phù hợp với những tư tưởng của nhà trị liệu mà không sợ mất đi tình cảm, sự thấu hiểu, lòng cảm thông của nhà trị liệu – những thứ mà anh ta đã phải chờ đợi suốt cuộc đời mình. Bởi những trải nghiệm từ nhỏ với người mẹ, anh ta tin rằng việc điều chỉnh này nhất thiết phải xảy ra. Nhưng thực ra không phải như vậy. Nếu anh ta phó mặc mình cho nỗi sợ hãi này và tự điều chỉnh bản thân theo nhà trị liệu, thì nhà trị liệu sẽ trượt sâu vào trong địa hạt của cái tôi giả dối, cái tôi thực sự vẫn sẽ bị che giấu và không thể phát triển. Do đó, điều cực kì quan trọng là nhà trị liệu không được phép để những nhu cầu cá nhân thôi thúc anh ta công thức hóa những kết nối mà bệnh nhân đang khám phá, thông qua cảm xúc của chính bệnh nhân. Nếu không, nhà trị liệu sẽ rơi vào cái bẫy hành xử như một người bạn đem đồ ăn ngon đến phòng cho tù nhân, vào đúng thời điểm quan trọng khi tù nhân này có cơ hội trốn thoát. Vì bước đầu tiên vào một miền đất xa lạ sẽ đòi hỏi rất nhiều can đảm, nên khi nhà trị liệu mang đồ ăn ngon đến, tù nhân ấy có thể trấn an bản thân bằng thức ăn và chỗ trú, rồi bỏ lỡ cơ hội của mình và ở lại ngục tù. Lẽ ra anh ta đã trốn thoát dù cho phải trải qua đêm đầu tiên đói khát, không chốn dung thân, nhưng anh ta có tự do.

Ranh giới giữa việc chữa lành hay tiếp tục chìm sâu vào những tổn thương là rất mong manh. Nhận ra điều này không có nghĩa là nhà trị liệu phải giữ một thái độ gần như im lặng và gây tổn thương. Ông ta phải quan tâm đến việc giúp cho bệnh nhân kết nối với cảm xúc thật của họ. Ông ta phải giúp khơi gợi lại những câu chuyện, những tình huống xưa cũ và không được bệnh nhân ghi nhớ một cách có ý thức cùng với toàn bộ bi kịch ban đầu, và đến cuối cùng chính bệnh nhân sẽ cảm thấy xót xa cho những điều anh ta đã trải qua. Với nhiều người, có vẻ như điều này có hiệu quả hơn khi không có sự giúp đỡ của nhà trị liệu.

Đấy phần nào là tính biện chứng của quá trình khổ sở khi trải qua cảm giác đau đớn của việc vừa được khuyến khích, vừa phụ thuộc vào sự tự khám phá bản thân. Nếu nhà trị liệu tâm lí mời bệnh nhân chia sẻ sự "vĩ đại" của mình, hoặc nếu bệnh nhân được kích hoạt cảm giác rằng anh ta là người có uy quyền trong nhóm trị liệu tâm lí, thì anh ta sẽ cảm thấy chứng trầm cảm của mình thuyên giảm trong một thời gian, nhưng sự rối loạn này vẫn sẽ ở đó, dưới một vỏ bọc khác. Bởi vĩ cuồng là trạng đối lập của trầm cảm bên trong chứng rối loạn ái kỉ, vì vậy thật khó có thể đạt được tự do trước cả hai hình thái rối loạn này nếu chúng ta không cảm thấy tiếc thương sâu sắc cho hoàn cảnh của đứa trẻ trong ta. Khả

năng đau buồn này hay khả năng từ bỏ ảo tưởng về một tuổi thơ "hạnh phúc", khả năng cảm nhận và nhận thức được mức độ trọn vẹn của tổn thương mà anh ta phải chịu đựng có thể khôi phục lại sức sống và sức sáng tạo của người trầm cảm, và giải phóng cá nhân vĩ cuồng khỏi nỗ lực phụ thuộc vào những việc làm nặng nhọc, vô ích, vô tận. Trong quá trình dài đằng đẵng này, nếu một người có khả năng cảm nhận thực tế rằng anh ta chưa bao giờ được yêu thương hồi còn nhỏ vì chính con người anh ta, mà thực chất chỉ vì người khác cần đến và lợi dụng thành tích, thành công và những phẩm chất tốt của anh ta, rằng anh ta đã hi sinh tuổi thơ của mình cho tình yêu ảo tưởng này, anh ta sẽ vô cùng suy sụp. Nhưng một ngày nào đó, anh ta sẽ khao khát kết thúc những nỗ lực vô ích này. Anh ta sẽ khám phá ra bên trong mình có một nhu cầu là sống theo con người thật của mình mà không nhất thiết phải có được thứ "tình yêu thương" luôn khiến anh ta tay trắng nữa, đấy là thứ tình yêu thuộc về con người giả dối của anh ta. Anh ta muốn sống với cái tôi đích thực mà anh ta có thể nương tựa vào nó.

Sự đối lập thực sự của chứng trầm cảm không phải là niềm vui hay không có đau đớn, mà là sức sống, là sự tự do trải nghiệm những cảm xúc chân thật. Đây là một phần trong lăng kính vạn hoa của cuộc đời, không chỉ có những cảm xúc vui vẻ, đẹp đẽ, tốt lành, mà còn có những cung bậc trải nghiệm khác: đố kị, ghen ghét, phẫn nộ, ghê tởm, tham lam, tuyệt vọng và đau buồn. Nhưng cảm giác tự do này không thể đạt được nếu tuổi thơ của một người bị chặn đứng, bị cắt đứt, không thể tiếp cận. Chúng ta chỉ có thể kết nối với con người thật của mình khi ta không còn sợ hãi thế giới cảm xúc mãnh liệt của tuổi thơ nữa. Một khi chúng ta đã cảm nhận được và quen thuộc với thế giới này, nó sẽ không còn kì lạ và đáng sợ. Chúng ta sẽ không cần che giấu chúng đằng sau những bức tường ngục tù của ảo tưởng. Giờ đây, chúng ta đã biết ai và cái gì khiến chúng ta tổn thương. Chính sự nhận thức này sẽ cho ta cảm giác tự do cuối cùng khỏi những thương tổn quá khứ.

Có rất nhiều những lời khuyên để đối phó với chứng trầm cảm (ví dụ như chuyển hóa sự hung hăng nội tại ra thế giới bên ngoài) đều mang tính chất thao túng rõ rệt. Chẳng hạn, một số bác sĩ tâm thần gợi ý rằng nhà trị liệu nên cho bệnh nhân thấy rằng sự vô vọng của anh ta là vô lí, hoặc nên khiến anh ta nhận thức được sự nhạy cảm thái quá của mình. Tôi cho rằng những động thái này không chỉ củng cố thêm cái tôi giả dối và sự điều chỉnh cảm xúc, mà còn khiến chứng trầm cảm nghiêm trọng hơn. Nếu nhà trị liệu muốn tránh điều này, họ phải coi trọng toàn bộ cảm xúc của bệnh nhân. Bệnh nhân trầm cảm rất thường xuyên nhận ra rằng họ đã

phản ứng thái quá và tự trách móc bản thân vì điều đó. Chính sự nhạy cảm thái quá, cảm giác xấu hổ và sự dằn vặt này sẽ hình thành một sợi chỉ chạy dài xuyên suốt cuộc đời họ, không sao thoát ra được, trừ khi họ học cách hiểu rõ những cảm xúc này thực sự dẫn đến điều gì. Khi những cảm xúc càng trở nên thiếu thực tế và khó phù hợp với hiện tại, thì càng rõ ràng rằng chúng có liên quan đến những câu chuyện không được ghi nhớ trong quá khứ, chúng vẫn đang chờ được khám phá. Nếu cảm xúc bắt đầu trỗi dậy không được cảm nhận mà bị lí trí gạt đi, thì quá trình khám phá sẽ không diễn ra, và chứng trầm cảm vẫn sẽ ngự trị.

Pia, 40 tuổi, sau một giai đoạn trầm cảm dài cùng với những ý nghĩ tự sát, cuối cùng đã có thể cảm nhận và thừa nhận sự phẫn uất bị dồn nén từ lâu đối với người cha đã đối xử vô cùng tệ bạc với cô. Trải nghiệm này không dẫn đến cảm giác nhẹ nhõm ngay lập tức, cô đã trải qua một quãng thời gian đầy đau buồn và nhiều nước mắt. Vào cuối giai đoạn này, cô đã nói:

Thế giới không thay đổi. Có rất nhiều quỷ dữ và sự tàn nhẫn ở quanh tôi, tôi thậm chí còn nhìn thấy rõ điều đó hơn lúc trước. Tuy nhiên, lần đầu tiên tôi thấy cuộc sống thực sự đáng sống. Có lẽ đó là bởi, lần đầu tiên tôi cảm thấy tôi đang thực sự sống cuộc sống của mình. Đấy là một chuyến phiêu lưu thú vị. Mặt khác, giờ tôi có thể hiểu hơn những ý nghĩ tự sát của mình, nhất là những ý nghĩ có từ khi tôi còn trẻ. Thật vô ích khi tiếp tục bám lấy những suy nghĩ đó. Tôi từng luôn phải sống một cuộc sống không phải của mình, cuộc sống mà tôi vốn không muốn và tôi sẵn sàng từ bỏ nó.

Chứng trầm cảm: nhìn theo khía cạnh xã hội

Bạn có thể đặt ra câu hỏi rằng, sự thích nghi và điều chỉnh cảm xúc của bản thân có phải luôn dẫn đến chứng trầm cảm hay không? Có nhất định là sẽ như thế không? Trong cuộc đời này, chẳng có ai là luôn vui vẻ hạnh phúc, nhất khi họ sống thật với những cảm xúc của mình. Trong một nền văn hóa được bảo vệ khỏi các hệ thống giá trị khác, một người đã học cách thích nghi sẽ không thể tồn tại độc lập. Anh ta dần đánh mất ý thức về bản sắc riêng đích thực có thể thúc đẩy cho sự phát triển đúng nghĩa của anh ta, thay vào đó anh ta cảm thấy được hội nhóm của mình ủng hộ. Ngày nay, xu hướng hòa nhập phát triển hơn bao giờ hết, bất kì hội nhóm nào cũng khó có thể độc lập hoàn toàn với những hội nhóm và các giá trị ngoại lai. Do đó, một người phải tìm được sự ủng hộ bên trong chính mình để tránh trở thành nạn nhân của những lợi ích và những hệ tư tưởng khác nhau.

Các cộng đồng trị liệu có thể củng cố, nhưng không thể cung cấp hoặc thay thế quá trình trưởng thành nội tâm này. Mục đích của cộng đồng là "tiếp thêm năng lượng" cho các thành viên trong đó, bằng cách cho họ sự ủng hộ và cảm giác thuộc về. Tuy nhiên, sự kìm nén những cảm xúc thời thơ ấu là quy tắc, là điều kiện hình thành và chi phối những cộng đồng này nên chứng trầm cảm của một người không thể được tháo gỡ. Hơn nữa, một cá nhân có thể trở nên ng- hiện chính cộng đồng của mình, vì nó mang đến ảo tưởng rằng những nhu cầu không đáp ứng khi còn nhỏ cuối cùng cũng được thỏa mãn (bởi cộng đồng). Không ai có thể thực sự chữa lành tổn thương với ảo tưởng như vậy. Sức mạnh bên trong chúng ta, thông qua việc kết nối với những nhu cầu và cảm xúc thực sự trong nội tâm, cùng với khả năng bộc lộ chúng là điều rất quan trọng nếu chúng ta muốn sống mà không rơi vào chứng trầm cảm hoặc nghiện ngập.

Một số đứa trẻ sở hữu sức mạnh tiềm tàng chống lại sự thích nghi và chỉ thích nghi một phần. Những đứa trẻ lớn hơn, nhất là khi chúng đến tuổi dậy thì, có thể tiếp thu thêm những giá trị mới, vốn thường đối lập với những giá trị của cha mẹ. Một đứa trẻ vị thành niên có thể chấp nhận và điều tiết theo những lí tưởng của một hội nhóm trẻ tuổi nào đó như cái cách cậu chấp nhận lí tưởng của cha mẹ khi còn nhỏ. Nhưng nỗ lực này bắt nguồn từ việc cậu ta không nhận thức được nhu cầu và cảm xúc thật sự của mình, nên cậu ta sẽ lại từ bỏ và phủ nhận cái tôi của bản thân một lần nữa, để được nhóm bạn chấp nhận và yêu thương. Cậu không thực sự là chính mình, cậu ta cũng không biết điều này, không biết yêu thương chính mình: Tất cả những gì cậu làm là hi vọng ai đó sẽ yêu thương cậu, như tình yêu thương cậu từng tha thiết mong cầu khi còn nhỏ. Nhưng thật không may, tình yêu thương mà cậu mong muốn không được đáp ứng ở đúng thời điểm trong quá khứ, thì cũng thật khó để cậu có thể cảm nhận nó về sau.

Có vô vàn ví dụ cho vấn đề nan giải này. Tôi sẽ mô tả hai ví dụ trong số đó:

1. Paula, 28 tuổi, muốn giải phóng bản thân khỏi gia đình gia trưởng của mình, mẹ cô hoàn toàn phải phục tùng cha cô. Cô cưới một người đàn ông ngoan ngoãn và có cách cư xử rất khác. Chồng cô cho phép cô đem người tình về nhà. Bản thân cô không cho phép mình cảm thấy ghen tuông hay nhạy cảm, cô muốn cặp kè với nhiều đàn ông mà không bị ràng buộc cảm xúc với họ, để cô có thể cảm thấy mình độc lập giống như một người đàn ông. Nhu cầu "cấp tiến" của cô đi xa đến mức cô cho phép những người tình của mình lạm dụng và nhục mạ mình, và cô kìm nén mọi cảm xúc tủi nhục và tức giận với niềm tin rằng, cách cư xử của cô giúp cô trở nên hiện đại và tự do khỏi định kiến. Bằng cách này, cô đã vô thức thêm vào những mối quan hệ này cả sự vâng lời thời thơ ấu và sự phục tùng của người mẹ. Thỉnh thoảng, cô rơi vào trầm cảm nghiêm trọng, vì thế cô tìm đến trị liệu, để cô có thể cảm nhận được bản thân phải chịu đựng như thế nào do sự thụ động của mẹ mình – người đã bao dung cho người cha lạm dụng mà không hề có sự phản kháng nào dù là nhỏ nhất. Đối mặt với nỗi đau không được người mẹ thờ ơ bảo vệ, ở trạng thái phòng vệ cuối cùng, Paula dần chấm dứt thái độ tự hủy hoại bản thân (thái độ được thừa hưởng từ mẹ cô) trong mối quan hệ khác giới của cô. Cô đã biết yêu thương những người xứng đáng với tình yêu của mình.

2. Amar, hiện 40 tuổi, lớn lên trong một gia đình gốc Phi, sống một mình với mẹ sau khi người cha mất lúc anh ta còn nhỏ. Mẹ anh luôn khăng khăng giữ một số luật lệ và không cho phép anh ta nhận thức những nhu cầu của mình, chứ chưa kể đến việc bộc lộ chúng. Mặt khác, bà mẹ luôn mát-xa bộ phận sinh dục của con trai cho đến khi anh ta bước vào tuổi dậy thì, với lí do đấy là từ lời khuyên y học. Khi trưởng thành, rời khỏi người mẹ và thế giới của bà, cậu con trai cưới một cô vợ châu Âu hấp dẫn với một hoàn cảnh hoàn toàn khác. Do quá khứ bị dồn nén của mình, anh ta đã chọn một người phụ nữ không chỉ tra tấn, sỉ nhục mình, mà còn phá hoại sự tự tin của anh ta đến cực điểm, để anh vừa không thể chống lại cô, vừa

không thể rời bỏ cô.

Một ví dụ khác giống như kiểu hôn nhân bạo dâm và khổ dâm này, đại diện cho nỗ lực phá vỡ hệ thống xã hội của cha mẹ với sự giúp đỡ của người khác. Amar chắc chắn có khả năng giải phóng bản thân khỏi người mẹ khi còn là trẻ vị thành niên, nhưng anh ta vẫn còn ràng buộc cảm xúc với người mẹ của thời thơ ấu (và những kí ức vô thức của anh ta về bà). Và vợ anh ta sẽ là người đảm nhận vai trò này cho đến khi anh ta có thể cảm nhận được những cảm xúc thật của mình từ giai đoạn thành niên đó. Anh ta đau đớn nhận ra bản thân cần mẹ ra sao nào khi còn bé, và đồng thời cảm thấy bị lạm dụng trong sự bất lực như thế nào, anh vừa yêu vừa ghét mẹ mình và hoàn toàn phó mặc đời mình cho bà. Nhưng sau khi nhận ra những nhu cầu, những cảm xúc bị dồn nén của mình, anh ta đã không còn sợ vợ mình nữa, và lần đầu tiên trong đời dám nhìn nhận bản chất thật sự của cô.

Đứa trẻ phải thích nghi để đảm bảo ảo tưởng về tình yêu thương, sự quan tâm và lòng tốt, nhưng người trưởng thành không cần ảo tưởng này để tồn tại. Anh ta có thể từ bỏ chứng hay quên của mình, sau đó tự xác định hành động tiếp theo với đôi mắt mở to. Chỉ có con đường này mới giúp anh ta thoát khỏi trầm cảm. Cả người trầm cảm và người vĩ cuồng đều hoàn toàn phủ nhận thực tế tuổi thơ của mình bằng cách sống như thể vẫn lấy lại được chút yêu thương thiếu hụt từ cha mẹ: Người vĩ cuồng thì thông qua ảo tưởng thành tựu, và người trầm cảm thì thông qua nỗi sợ hãi thường trực mất đi "tình yêu thương". Cả hai đều không chấp nhận sự thật rằng sự mất mát hoặc thiếu thốn tình yêu đã xảy ra trong quá khứ rồi, và không có bất cứ nỗ lực nào có thể thay đổi sự thật này.

Sự tích hoa thủy tiên

Sự tích Hoa Thủy tiên (Narcissus) thực chất là kể cho chúng ta về bi kịch của việc đánh mất cái tôi. Trong thần thoại Hi Lạp, Narcissus là một thợ săn từ Thespiae trong Boeotia, nổi tiếng với vẻ ngoài đẹp trai. Chàng là con trai của thần sông Cephissus và nữ thần Liriope. Narcissus đã nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình trong nước và đem lòng yêu khuôn mặt đẹp đẽ của mình, đấy là điều mà người mẹ của chàng hẳn rất tự hào. Nữ thần Echo cũng thầm thương trộm nhớ chàng trai trẻ vì nàng yêu vẻ đẹp của chàng. Hình ảnh phản chiếu của chàng đã đánh lừa chàng ta, vì nó chỉ cho thấy khuôn mặt hoàn hảo và tuyệt vời của chàng, chứ không phải thế giới nội tâm, nỗi đau và quá khứ của chàng. Chàng không thể nhìn thấy phía sau hay cái bóng của mình. Chúng không thuộc về cũng như bị cắt khỏi cái bóng phản chiếu đẹp đẽ của chàng.

Giai đoạn tự si mê cuồng nhiệt này có thể so sánh với chứng vĩ cuồng, và giai đoạn sau đó (từ khao khát bản thân chuyển sang ám ảnh) có thể ví với chứng trầm cảm. Narcissus chẳng muốn gì ngoài tuổi trẻ tươi đẹp, chàng hoàn toàn phủ nhận cái tôi thực sự của mình. Khi cố gắng hòa làm một với cái bóng đẹp đẽ, chàng đã từ bỏ chính mình để tiến đến cái chết, hoặc trong phiên bản của Ovid [14] là biến thành một bông hoa. Cái chết này là hệ quả tất yếu của việc níu giữ cái tôi giả dối. Không chỉ những cảm xúc "đẹp đẽ", "tốt đẹp" và vui vẻ mới khiến chúng ta sống, mới khiến trải nghiệm của chúng ta sâu sắc và cho chúng ta thấu suốt những điều quan trọng, mà thường chính những cảm xúc không thể chấp nhận hoặc không được điều tiết mà chúng ta luôn muốn trốn chạy, tức: sự bất lực, xấu hổ, đố kị, ghen ghét, bối rối, phẫn nộ và đau buồn – mới giúp chúng ta thấu tỏ sự đời và con người. Thông qua trị liệu, chúng ta có thể khơi gợi và cảm nhận những cảm xúc này. Khi chúng được thấu hiểu, chúng sẽ mở cánh cửa vào thế giới nội tâm của chúng ta, một thế giới phong phú hơn nhiều so với "vẻ ngoài đẹp đẽ" kia!

Narcissus đem lòng yêu hình ảnh lí tưởng hóa của mình, nhưng cả Narcissus vĩ cuồng hay Narcissus trầm cảm đều không thể thực sự yêu thương chính mình. Niềm đam mê với cái tôi giả dối khiến chàng không chỉ không thể yêu thương người khác, mà dù với vẻ ngoài thế nào, cũng không thể yêu hương và tin tưởng thực sự người phải có trách nhiệm lớn nhất chăm sóc cho chàng: Đấy là chính chàng.

---

[14] Publius Ovidius Naso (43 TCN – 17 hoặc 18): Nhà thơ La Mã nổi tiếng sống dưới thời trị vì của Augustus. Ovid được biết đến nhiều nhất với tác phẩm Metamorphoses, một câu chuyện thần thoại gồm 15 cuốn và cho các tác phẩm bằng câu đối Ars Amatoria và Fasti (ND).

Chương 3: thái độ coi thường: vòng quay luẩn quẩn

> “Chẳng lẽ Chúa không thể cho con một lối thoát ư, thoát khỏi một sự dối lừa cao siêu nào đó, của một người trưởng thành hay kẻ quyền lực luôn một tay sắp đặt, tung ra một con át chủ bài nữa vào phút cuối, khiến con tủi nhục, và sau tất cả, không coi trọng con, sỉ nhục con dưới lớp mặt nạ nhân hậu đáng nguyền rủa?”
>
> Hermann Hesse, A Child’s Heart

Sỉ nhục con trẻ, coi thường kẻ yếu: Những hệ quả

Trong kì nghỉ lễ, tôi đã phân loại những suy nghĩ của mình theo chủ đề "sự khinh miệt" và đọc lại những gì tôi ghi chú sau mỗi buổi trị liệu cá nhân. Có lẽ, tôi đặc biệt nhạy cảm hơn với chủ đề này, nên tôi rất hay bị ảnh hưởng vì một câu chuyện nghe rất đỗi bình thường, chứ không phải một sự việc hiếm gặp hoặc dễ gây chú ý nào đó. Tôi sẽ kể câu chuyện này và trình bày những quan sát của mình.

Tôi đang đi dạo bên ngoài, có một cặp đôi trẻ tuổi đang cách tôi vài bước phía trước. Cả hai đều cao lớn, bên cạnh họ là một đứa trẻ chừng hai tuổi, vừa chạy vừa quấy khóc. (Chúng ta đã quen với việc nhìn thấy những tình huống thế này từ góc nhìn của người trưởng thành, nhưng ở đây tôi muốn mô tả nó trong trải nghiệm của một đứa trẻ). Cặp đôi ấy vừa mua kem que ở ki-ốt và thưởng thức với niềm vui thấy rõ. Đứa trẻ cũng muốn ăn kem. Người mẹ trìu mến nói: "Đây, con có thể cắn một miếng kem của mẹ, con không thể ăn hết cả cây kem, nó quá lạnh với con." Đứa trẻ không chỉ muốn một miếng mà chìa tay ra muốn cả cây kem, nhưng người mẹ lại đưa nó ra xa tầm với. Cậu bé khóc trong tuyệt vọng, và không lâu sau, điều này lại lặp lại với người cha. Người cha trìu mến nói: "Đây, cún cưng, con có thể cắn một miếng kem của cha." "Không, không chịu." Đứa trẻ khóc và chạy về phía trước, cố gắng khiến bản thân xao nhãng. Không lâu sau đó, cậu bé trở lại, ngước nhìn chằm chằm đầy ghen tị và buồn bã, trong khi cha mẹ đang vui vẻ ăn kem. Cậu lại giơ tay với cả cây kem, nhưng cánh tay của cha mẹ nó lại rụt lại cùng với "kho báu" của mình.

Đứa trẻ càng khóc, cha mẹ càng cảm thấy thích thú. Nó khiến họ cười, và họ hi vọng có thể chiều con bằng nụ cười của mình: "Nhìn này, có gì đâu mà con cứ nhặng xị lên thế." Đứa trẻ ngồi bệt xuống sàn và bắt đầu ném những viên đá nhỏ qua vai của người mẹ,

nhưng sau đó cậu bé đột nhiên đứng lên và lo lắng nhìn xung quanh, đảm bảo rằng cha mẹ vẫn đang ở đó. Người cha ăn xong cây kem, đưa cái que cho đứa con và đi tiếp. Đứa trẻ liếm phần gỗ đầy hi vọng, nhìn nó rồi vứt nó đi, muốn nhặt lên nhưng lại không làm thế, cơ thể bé nhỏ đã rung lên trong sự thổn thức sâu sắc vì cô đơn và thất vọng. Sau đó, cậu bé lại lóc cóc chạy theo cha mẹ mình.

Với tôi, rõ ràng là đứa bé không tức giận vì những "mong ước nói thành lời" của mình, vì nó có thể cắn một miếng kem, song bé vẫn cảm thấy bị tổn thương và phẫn uất. Mong ước được cầm que kem trên tay giống người khác đã không được cha mẹ thấu hiểu. Tệ hơn là, mong ước đó còn bị cợt nhả, họ cười trước mong ước của đứa trẻ. Cậu bé phải đối mặt với hai gã khổng lồ đang tung hứng cho nhau và tự hào về sự nhất quán đó, trong khi chính nó phải đơn độc trong sự cáu bẳn, chẳng thể nói gì khác ngoài việc "không chịu". Cậu bé cũng không thể biểu hiện cử chỉ rõ ràng cho cha mẹ hiểu (dù những cử chỉ đó khá rõ ràng rồi). Cậu không có người hỗ trợ, không có người giúp đỡ. Một tình huống bất công làm sao khi một đứa trẻ đối đầu với hai người trưởng thành cao lớn và mạnh mẽ, như một bức tường vậy. Nhưng chúng ta gọi đó là "sự nhất quán trong cách nuôi dạy", khi chúng ta từ chối để đứa trẻ phàn nàn về cha hoặc mẹ với người còn lại.

Thực tế, tại sao các bậc cha mẹ này lại hành xử với sự thiếu cảm thông đến vậy? Tại sao không ai trong số họ nghĩ đến việc ăn nhanh hơn chút nữa, hoặc thậm chí ném đi một nửa phần kem và đưa cho đứa trẻ cái que với một ít kem trên đó. Tại sao cả hai lại đều đứng đó cười đùa, ăn rất chậm rãi và không bộc lộ một chút quan tâm nào đến sự cáu bẳn dễ thấy của đứa con? Họ không phải người cha, người mẹ lạnh lùng hay độc ác. Họ nói với con mình rất nhẹ nhàng. Nhưng trong khoảnh khắc đó, ít nhất họ đã cho thấy sự thiếu thấu hiểu.

Chúng ta chỉ có thể lí giải điều bí ẩn này nếu chúng ta nhìn nhận cha mẹ như những đứa trẻ bất an, những đứa trẻ trong hình hài người lớn, cuối cùng đã tìm ra một sinh vật yếu đuối hơn, và so với nó, họ có thể cảm thấy cực kì mạnh mẽ. Đứa trẻ nào mà chưa từng bị cười cợt vì sự sợ hãi của mình rồi sau đó được bảo là "Con không cần phải sợ một thứ như thế"? Có đứa trẻ nào sau đó không cảm thấy xấu hổ và bị coi thường vì nó không thể đánh giá đúng sự nguy hiểm không? Và có chắc là đứa trẻ đó khi lớn lên sẽ không nhân cơ hội mà dịch chuyển những cảm xúc này sang một đứa trẻ khác chứ? Những trải nghiệm thế này thì muôn hình vạn trạng. Thông thường với những người lớn là cảm giác mạnh mẽ của một

người trưởng thành, họ vốn không có khả năng kiểm soát nỗi sợ hãi của chính mình. Họ nhận lấy chút mạnh mẽ này để đối mặt với nỗi sợ hãi của đứa trẻ bất lực và yếu đuối bên trong mình, đồng thời họ cảm thấy bản thân có thể kiểm soát nỗi sợ hãi trong một người khác.

Tất nhiên, hai mươi năm sau đó, hoặc có thể sớm hơn nếu cậu bé lớn hơn và có em, đứa trẻ năm nào sẽ tua lại hoạt cảnh với cây kem này. Tuy nhiên, giờ đây cậu ta sẽ là người kiểm soát, người em lúc này sẽ là đứa trẻ bé nhỏ, yếu đuối, đố kị và bất lực kia. Những tổn thương của cậu đã không còn dồn nén ở bên trong, mà đem nó phóng chiếu ra bên ngoài.

Coi thường những người nhỏ bé và yếu đuối hơn là một cơ chế phòng vệ tốt nhất chống lại sự bùng nổ cảm xúc bất lực của chính mình. Đấy là một cách thể hiện sự yếu đuối đã bị dồn nén. Một người đã phải dùng cái sự coi thường người khác để cảm thấy mạnh mẽ, thì nên biết rằng anh ta cũng có sự yếu đuối và bất lực đấy. Khi nhận ra được điều này, anh ta sẽ không cần phải chứng minh sức mạnh của bản thân thông qua sự coi thường nữa.

Nhiều người trưởng thành lần đầu nhận thức được cảm giác bất lực, ghen ghét và cô đơn thông qua con cái mình, vì họ không có cơ hội nhận thức và cảm nhận những cảm xúc này một cách có ý thức khi còn bé. Tôi đã kể về bệnh nhân Peter, người bị ám ảnh thôi thúc phải chinh phục phụ nữ, phải quyến rũ và bỏ rơi họ, cho đến khi anh ấy nhận ra chính mình liên tục bị người mẹ bỏ rơi. Anh nhớ lại cha mẹ đã cười cợt mình như thế nào, và anh ấy đã lần đầu tiên cảm nhận được sự bẽ bàng và tủi thân trước kia mình từng trải qua. Tất cả mọi cảm xúc hoàn toàn bị kìm nén khỏi ý thức của anh ta cho đến thời điểm đó, và giờ đây đã có cơ hội thoát ra ngoài.

Những thương tổn mà một người vô thức cảm nhận khi còn nhỏ có thể được chuyển giao sang cho con cái của người đó, theo cách khá tương tự như câu chuyện cây kem mà tôi vừa kể: "Con thấy đấy, ba mẹ lớn rồi, ba mẹ có thể làm những gì mình thích, nhưng với con thì nó 'quá lạnh'. Con chỉ có thể tận hưởng như chúng ta khi con đủ lớn." Do đó, không phải sự vỡ mộng khiến đứa trẻ bẽ bàng, mà chính là sự coi thường khiến nó cảm thấy như thế. Nỗi đau càng khắc sâu khi cha mẹ càng muốn chứng tỏ sự "người lớn" nhằm vô thức báo thù cho phần con trẻ trong họ với nỗi bẽ bàng tương tự. Họ đối mặt với quá khứ bị coi thường thông qua lăng kính của đứa trẻ, và họ né tránh quá khứ đấy bằng một sức mạnh giả tạo họ có ở hiện tại. Việc lặp lại những khuôn mẫu hành vi của

cha mẹ chúng ta không thể giúp chúng ta giải phóng bản thân. Những khuôn mẫu đó là điều chúng ta phải thấm nhập từ rất sớm. Chúng ta chỉ có thể tự do khi chúng ta hoàn toàn cảm nhận và ý thức được nỗi đau mà cha mẹ áp lên chúng ta. Sau đó, chúng ta sẽ vừa nhận ra những khuôn mẫu hành vi tiêu cực mà chúng ta được thừa hưởng từ cha mẹ, vừa có thể loại bỏ chúng mãi mãi.

Trong hầu hết mọi xã hội cũ, những bé gái còn phải chịu thêm sự phân biệt giới tính vì chúng là con gái. Tuy nhiên, phụ nữ thường có sự kiểm soát với đứa trẻ mới sinh và lớn hơn một chút, bằng một cách nào đấy, họ sẽ truyền cho con cái họ sự thiếu tôn trọng mà họ từng phải chịu đựng, khi chúng ở độ tuổi nhạy cảm nhất. Như một vòng lặp bất tận, đứa trẻ lớn lên sẽ lí tưởng hóa người mẹ, vì tất cả con người đều cần cảm giác thực sự được yêu thương (và họ luôn bám lấy ảo tưởng này). Dẫu thế, họ sẽ coi thường những người phụ nữ khác và dựa vào họ để có thể trả thù lại mẹ mình. Một bé gái từng bị sỉ nhục khi còn nhỏ, lúc lớn lên, nếu không có cách nào để trút bỏ gánh nặng của mình, cô cũng sẽ trút lên con cái để trả thù cho chính mình. Cô có thể âm thầm làm thế mà không sợ bị trả đũa, vì con cái của cô không có cách nào nói với ai khác, trừ việc có thể sau này chúng hình thành những ám ảnh hoặc những triệu chứng khác, đủ kín đáo để người mẹ không cảm thấy bị phản bội.

Thái độ thiếu tôn trọng là một vũ khí của người yếu đuối, là một cách phòng vệ chống lại những cảm xúc không mong muốn hoặc bị coi thường của người đó, vì sự thiếu tôn trọng này có thể khơi dậy những sự kiện đau buồn bị chôn vùi trong quá khứ của anh ta. Ngọn nguồn của mọi sự khinh thường, mọi sự phân biệt đối xử là việc mà người lớn ít nhiều ý thức về nó, họ không kiểm soát được mà bí mật áp đặt uy quyền đấy lên con trẻ. Trừ trường hợp giết người hoặc gây tổn hại nghiêm trọng đến cơ thể, việc áp đặt uy quyền không kiểm soát này vẫn được xã hội chấp nhận. Những gì người lớn làm với tinh thần của con trẻ là chuyện họ có thể định đoạt, vì đứa trẻ được coi là tài sản của cha mẹ, giống như công dân của một nhà nước chuyên chế được coi là tài sản của chính phủ. Việc người lớn áp đặt quyền lực của mình sẽ tiếp tục được coi là một câu chuyện bình thường của con người cho đến khi chúng ta nhận thức được nỗi đau của con trẻ, vì hiếm ai chú ý hoặc coi trọng điều này. Vì nạn nhân "chỉ là trẻ con" nên nỗi đau của chúng cũng bị coi thường. Nhưng hai mươi năm sau, những đứa trẻ này sẽ trở thành người lớn, họ cảm thấy buộc phải chuyển giao, trút bỏ hết tổn thương cho những đứa con của mình. Họ có thể có ý thức trong việc dùng sức mạnh của mình để chống lại sự tàn nhẫn của thế giới, nhưng lại giữ bên mình trải nghiệm đau

thương đó và vô thức truyền sang cho người khác. Chừng nào trải nghiệm này còn ẩn sau bức tranh lí tưởng của họ về một tuổi thơ hạnh phúc, họ sẽ không có bất kì nhận thức nào về nó, không thể nào tránh khỏi việc lan truyền nó.

May mắn là khi những đứa con trưởng thành của chúng ta có thể nhận thức được điều chúng ta đang làm và có thể nói với chúng ta về nó. Chúng ta sẽ có cơ hội nhận ra những thất bại của mình và có thể nói lời xin lỗi. Sau cùng, việc nhận thức những gì chúng ta đã làm có thể giúp con cái của chúng ta phá bỏ những vòng luẩn quẩn của nỗi đau bị bỏ rơi, của sự phân biệt đối xử, sự khinh thường, và việc sử dụng không đúng thứ quyền lực được chuyển giao và tiếp nhận qua nhiều thế hệ. Khi con cái chúng ta có thể ý thức về sự bất lực và phẫn nộ hồi nhỏ của chúng, chúng sẽ không cần phải né tránh những cảm xúc đó trong quá trình thể hiện sức mạnh của bản thân trước người khác. Tuy nhiên, trong hầu hết mọi trường hợp, chúng ta chưa thể tiếp cận được những cảm xúc bị kìm nén, những tổn thương thời thơ ấu, đấy chính là nguồn cơn vô thức khá kín đáo để người lớn thể hiện sự coi thường đối với thế hệ sau. Rất nhiều cơ chế phòng vệ sẽ giúp họ biện minh cho hành động của mình, như: phủ nhận nỗi đau của bản thân, hợp lí hóa (tôi mang ơn đứa con trai bé bỏng này, nên tôi phải nuôi dạy thằng bé thật tử tế), chuyển vị (không phải cha tôi, mà là con trai tôi khiến tôi tổn thương), lí tưởng hóa (những trận đòn của cha rất có ích với tôi),... Trên hết, có một cơ chế chuyển hóa nỗi đau bị dồn nén thành một hành vi chủ động. Những ví dụ dưới đây có thể minh họa cách chúng ta bảo vệ bản thân trước những trải nghiệm tuổi thơ của mình, giống nhau đến kinh ngạc, bất chấp sự khác biệt rất lớn về tính cách và trình độ giáo dục.

Một người đàn ông Hi Lạp 30 tuổi, con trai của một nông dân, là chủ của một nhà hàng nhỏ ở Đông Âu. Anh đã tự hào kể rằng anh ta không uống rượu bia và đấy là nhờ cha mình. Năm 15 tuổi, một lần anh về nhà trong tình trạng say xỉn và bị cha đánh đau đến nỗi không thể đi lại được trong một tuần. Kể từ đó, anh ghét cay ghét đắng rượu bia, không thể uống nổi một giọt, dù công việc buộc anh thường xuyên phải tiếp xúc với nó. Tôi nghe nói anh sắp đám cưới, tôi đã hỏi liệu anh sẽ đánh con cái mình hay không. Anh trả lời: "Dĩ nhiên rồi. Roi vọt là điều cần thiết để nuôi dạy một đứa trẻ nên người. Đấy là cách tốt nhất để buộc con cái phải tôn trọng mình. Chẳng hạn, tôi sẽ chẳng bao giờ hút thuốc trước mặt cha tôi, đấy là dấu hiệu cho thấy tôi tôn trọng ông."

Người đàn ông này không ngốc nghếch, cũng không nhẫn tâm, môi trường sống cũng không có quá nhiều biến động. Do đó, cha

mẹ có thể gieo cho anh ta một ảo tưởng rằng giáo dục đòn roi có thể giúp anh ngăn cản việc tự hủy hoại tinh thần của con cái. Nhưng với một người có cơ hội giáo dục rộng mở hơn, liệu họ có chấp nhận được lối giáo dục này?

Trong những năm 70, ở một thị trấn Đông Đức, một tác giả tài năng người Séc đang đọc những tác phẩm của mình. Tiếp đến là cuộc trò chuyện với một độc giả, trong quá trình đó, người đó đã đặt những câu hỏi về cuộc đời ông. Ông thành thật trả lời rằng, dù có sự ủng hộ của Mùa xuân Praha [15] hay không, giờ đây ông vẫn được tự do và có thể di chuyển thường xuyên sang phía Tây. Ông tiếp tục nói về sự phát triển của đất nước mình trong những năm gần đây.

---

[15] Mùa xuân Praha là một giai đoạn tự do hóa nền chính trị tại Tiệp Khắc (tức Cộng hòa Séc), trong thời kì nước này chịu ảnh hưởng từ Liên Bang Xô Viết sau cuộc Thế chiến thứ hai (ND).

Khi được hỏi về thời thơ ấu của mình, mắt ông sáng rực đầy nhiệt huyết, ông có một người cha tài hoa và đa năng, vừa là người đã khuyến khích sự phát triển tinh thần của ông, vừa là một người bạn đích thực. Ông chỉ có thể cho cha mình xem những tập truyện đầu tiên của mình. Cha ông rất tự hào về ông, và ngay cả khi cha đánh phạt con trai vì những hành vi chưa ngoan, cha cũng tự hào vì con trai không khóc. Vị tác giả này nhận ra rằng nước mắt chỉ đổ thêm dầu vào lửa, đứa trẻ là ông khi đấy đã học được cách kìm nén những giọt nước mắt của mình, và cũng tự hào vì bản thân đã tặng lại lòng dũng cảm của mình cho người cha đáng ngưỡng mộ. Người đàn ông này nói về những trận đòn của cha thường xuyên như thể đấy là một điều rất đỗi bình thường (có lẽ, với ông thì đúng là thế). Ông nói: "Những trận đòn ấy không làm tổn hại gì đến tôi, đấy như một sự chuẩn bị hành trang cho tôi bước vào cuộc đời, giúp tôi trở nên cứng rắn, dạy tôi học cách nghiến răng chịu đựng."

Trái ngược với tác giả người Séc, đạo diễn phim Ingmar Bergman đã nói trên một chương trình truyền hình với nhận thức rõ hơn, dù vẫn thuần lí trí, về những sự kiện thời thơ ấu của mình. Ông kể một câu chuyện rất dài về cảm giác bị coi thường. Chẳng hạn, ông nhớ rằng nếu mình làm ướt quần thì sẽ phải mặc một chiếc váy đỏ cả ngày để tất cả mọi người biết ông đã làm gì và để ông cảm thấy xấu hổ. Bergman là con trai của một mục sư đạo Tin Lành. Ông kể những mẩu chuyện diễn ra như cơm bữa trong suốt tuổi thơ của ông: Anh trai ông vừa bị cha đánh đòn. Mẹ sẽ thấm vết

máu bằng miếng vải, còn ông thì đang ngồi xem. Hẳn ai nghe cũng thấy xót xa, nhưng Bergman lúc trưởng thành đã nói về nó với vẻ lạnh lùng không chút đau thương. Chúng ta có thể hình dung ông lúc còn bé, yên lặng ngồi và chứng kiến những trận đòn đau điếng. Ông có lẽ đã quá quen với những cảnh tượng như thế, không cần chạy đi, không cần nhắm mắt, cũng không khóc, vẻ thờ ơ lãnh đạm. Chúng ta có thể ngờ rằng, chính ông cũng phải chịu đựng những trận đòn như thế, đấy là một phần kí ức đau buồn mà ông muốn chôn giấu.

Đôi khi mọi người tin rằng chỉ có anh chị em của mình phải chịu đựng sự sỉ nhục. Chỉ thông qua trị liệu họ mới có thể tìm lại những trải nghiệm như thế, cảm thấy phẫn nộ và bất lực, cảm thấy tức giận và oán trách, cùng một chút bẽ bàng. Cảm giác bị bỏ rơi như sống lại khi họ nhớ ra đã từng bị người cha đáng kính đánh đòn không thương tiếc.

Tuy nhiên, ngoài sự phóng chiếu và phủ nhận, Ingmar Bergman có một cách khác để đối phó với thương tổn của mình: Ông làm phim và từ đó chuyển dịch những cảm xúc không được cảm nhận sang khán giả. Chúng ta, với tư cách là khán giả của bộ phim, chúng ta cũng đang đối mặt với những cảm xúc của ông, với người con trai nhỏ bé đã không thể trải hết lòng mình, mà phải kìm giữ lại. Chúng ta ngồi đối diện với màn hình, như đứa trẻ Bergman từng ngồi, chứng kiến mọi sự "tàn nhẫn" mà "người anh trai" phải chịu đựng. Hẳn bạn sẽ cảm thấy khó khăn và không sẵn sàng nhận hết sự nhẫn tâm đó bằng những cảm xúc chân thật. Hẳn bạn muốn gạt chúng sang một bên.

Bergman cũng nói một cách tiếc nuối về việc không thể nhìn thấu chủ nghĩa Quốc xã trước năm 1945, dù khi còn là một thiếu niên, ông thường ghé thăm nước Đức trong thời kì Hitler. Tôi cho rằng sự mù quáng này là hệ quả từ tuổi thơ của ông. Ông đã quen hít thở bầu không khí tàn nhẫn đấy từ lúc nhỏ, vì thế ông luôn chú ý đến sự tàn nhẫn và thái độ khinh miệt với người khác.

Tại sao tôi lại nhắc đến ba câu chuyện về những người đàn ông bị đánh đập thời thơ ấu? Không phải vì tôi muốn giới hạn vấn đề coi thường con trẻ trong một phạm vi hẹp, cũng không chỉ cân nhắc đến ảnh hưởng của những trận đòn. Tôi lựa chọn ba câu chuyện này, dù chúng có thể chỉ là những ngoại lệ, nhưng một phần là vì câu chuyện này đã được công khai chứ không cần giữ kín. Hơn cả, tôi muốn cho thấy ảnh hưởng của một sự đối xử tệ bạc nghiêm trọng có thể tiềm chứa những nguy cơ lặp lại những hành động tương tự, do xu hướng lí tưởng hóa mạnh mẽ của một đứa trẻ.

Không có sự phán xử, không có lời bào chữa hay phán quyết nào. Tất cả mọi thứ vẫn ẩn trong bóng tối quá khứ và khi sự thật được phơi bày, chúng xuất hiện dưới vỏ bọc của "những ân huệ". Trong hầu hết những trường hợp bạo hành thể chất, nguy cơ có thể bộc lộ rõ ràng như vậy, nhưng làm sao phơi bày được sự bạo hành cảm xúc, khi nó ít hữu hình hơn và dễ dàng chối bỏ hơn? Ai có thể chú ý đến những phân biệt đối xử theo kiểu rất kín đáo, như trong câu chuyện về đứa trẻ và cây kem?

Quá trình trị liệu của mỗi bệnh nhân sẽ mở ra vô vàn những câu chuyện tương tự như vậy.

Sự lạm dụng trẻ nhỏ của cha mẹ có thể dẫn đến một loạt những lạm dụng tình dục và phi tình dục, mà đứa trẻ chỉ có thể khám phá ra chúng trong quá trình trị liệu lúc trưởng thành, và thường sau khi chính người đó đã có con. Một người cha lớn lên trong một gia đình nề nếp, khắc nghiệt có thể gặp phải vấn đề ức chế tính dục trong đời sống hôn nhân. Đấy có thể là lần đầu tiên anh ta dám nhìn kĩ bộ phận sinh dục của phụ nữ, chơi đùa với chúng và cảm thấy kích thích khi tắm cho cô con gái nhỏ. Một người mẹ có thể choáng ngợp như một đứa bé khi nhìn thấy dương vật đang cương cứng, và cảm thấy sợ hãi bộ phận sinh dục của đàn ông. Hoặc cô có thể cảm thấy đó là một biểu hiện bạo lực mà không thể kể với ai. Một người mẹ như vậy giờ có thể kiểm soát nỗi sợ hãi của mình trong mối quan hệ với đứa con trai bé nhỏ. Chẳng hạn, cô có thể hong khô người cho con sau khi tắm, làm con cảm thấy phấn kích mà không gây nguy hiểm cho bản thân. Cô có thể mát xa dương vật cho con trai đến tuổi dậy thì, để "điều trị thắt bao quy đầu của thằng bé" mà không cảm thấy sợ hãi. Dưới vỏ bọc tình yêu vô tư mà đứa trẻ dành cho mẹ, cô có thể tiếp tục khám phá các vấn đề tính dục mà cô vẫn luôn lưỡng lự, vẫn luôn ngần ngại. Đấy là những vấn đề khiến cô không thể hành động một cách thoải mái và tự nhiên, vì ý thức của bản thân hoặc do kiềm chế cảm xúc thật.

Tuy nhiên, đứa trẻ sẽ ra sao khi cha mẹ có chút rụt rè nhưng vẫn lạm dụng cô ấy? Mọi đứa trẻ đều tìm kiếm sự kết nối tình cảm và vui mừng khi có được nó, nhưng đồng thời sẽ cảm thấy bối rối, bất an và sợ hãi khi bị khơi gợi nhiều cảm xúc đan xen không phù hợp với giai đoạn phát triển này của mình. Sự sợ hãi và bối rối của đứa trẻ sau này sẽ tăng cao nếu những hành vi tự khoái, thủ dâm bị trừng phạt bằng những cấm đoán và khinh miệt của cha mẹ.

Có những cách khác để lạm dụng một đứa trẻ ngoài tính dục, chẳng hạn như tẩy não, thứ núp sau cái bóng của sự nuôi dạy

“chống độc đoán” và “nghiêm khắc”. Hiếm có cách nuôi dưỡng nào quan tâm thực sự đến con trẻ. Chừng nào con cái còn bị coi là tài sản và là mục tiêu của cha mẹ, chừng nào gia đình còn kiểm soát con cái, thì sự phát triển tự nhiên của chúng sẽ bị gián đoạn nghiêm trọng.

Chính lối giáo dục cổ hủ, nhiều định kiến thường khiến chúng ta cắt bỏ đi những gốc rễ căn bản và rồi cố gắng thay thế những cơ chế tự nhiên đó bằng những cơ chế nhân tạo. Vì thế, chúng ta đã kìm hãm trí tò mò của đứa trẻ (chẳng hạn những câu hỏi không nên hỏi), và khi trẻ thiếu đi hứng thú học hỏi tự nhiên, chúng ta lại áp cho chúng những chương trình huấn luyện đặc biệt nhằm cải thiện các vấn đề học tập.

Hãy quan sát một chút, bạn sẽ nhìn ra những điều tương tự trong hành vi nghiện ngập. Những người khi còn bé đã dồn nén thành công những cảm xúc mãnh liệt của mình thường cố tìm lại sự mãnh liệt bị đánh mất thông qua chất kích thích hoặc đồ uống có cồn, ít nhất trong khoảng thời gian ngắn.

Nếu chúng ta muốn tránh việc lạm dụng vô thức và sự thiếu tôn trọng với trẻ nhỏ, trước hết chúng ta cần nhận thức được những mối nguy này. Chỉ khi chúng ta trở nên nhạy bén với những phương thức kín đáo khiến một đứa trẻ phải chịu đựng sự sỉ nhục, chúng ta mới có thể hi vọng phát triển sự tôn trọng mà trẻ cần trong những năm tháng đầu tiên của cuộc đời. Có rất nhiều cách để phát triển sự nhạy bén này. Chẳng hạn, chúng ta có thể quan sát những đứa trẻ xa lạ và cố gắng thông cảm cho chúng trong hoàn cảnh của chúng. Nhưng trên hết, chúng ta phải có lòng cảm thông với số phận của chính mình. Những cảm xúc của chúng ta sẽ luôn hé lộ câu chuyện thực sự mà không ai khác biết và chỉ chúng ta có thể khám phá.

Đối mặt với thái độ coi thường trong trị liệu

Khi làm việc với tư cách nhà phân tâm học, tôi thường được hỏi trong những buổi hội nghị chuyên đề hoặc những giờ hướng dẫn cách một người nên đối mặt với những cảm xúc "không mong muốn", như cảm giác bực tức mà đôi khi những bệnh nhân khơi dậy ở nhà trị liệu. Một nhà trị liệu nhạy cảm chắc chắn sẽ cảm thấy sự bực tức này. Anh ta có nên kìm nén nó để tránh phủ nhận bệnh nhân của mình không? Nhưng rồi chính bệnh nhân cũng sẽ cảm nhận được sự tức giận bị dồn nén này mà không thể hiểu nó, và sẽ cảm thấy bối rối. Vậy thì, nhà trị liệu có nên thể hiện cảm xúc này không? Làm như thế có khiến bệnh nhân cảm thấy bị xúc phạm hay mất tự tin không?

Tôi nghĩ nếu chúng ta bắt đầu với giả định rằng mọi cảm xúc mà bệnh nhân khơi gợi ở nhà trị liệu là một phần nỗ lực vô thức của bệnh nhân trong việc kể cho nhà trị liệu nghe câu chuyện của mình, và đồng thời che giấu nó khỏi nhà trị liệu, thì vấn đề làm sao để đối mặt với sự tức giận và những cảm xúc không mong muốn khác của bệnh nhân không quá quan trọng nữa. Mặc dù, tất nhiên cách bệnh nhân gợi lên nỗi sợ hãi hoặc bực bội ở nhà trị liệu liên quan đến quá khứ của bệnh nhân, nhưng những cảm xúc này phần lớn cũng có thể bị khơi dậy từ quá khứ của chính nhà trị liệu. Chúng không nên bị gạt sang một bên, chúng luôn là dấu hiệu của một sự thật bị ẩn giấu hoặc một nhận thức trong quá khứ. Nhà trị liệu phải cảm nhận được chúng và tháo gỡ chúng. Anh ta cần phải biết những cảm xúc do bệnh nhân khơi gợi có phải là sự trỗi dậy từ quá khứ của chính anh ta hay không. Và nếu là thế, anh ta có thể trải nghiệm và đối mặt với chúng. Điều này giống như những cố vấn làm việc với các bệnh nhân nghiện, hoặc những nạn nhân bị lạm dụng tình dục hay thể chất khi còn bé khác. Thông thường, họ chỉ ý thức được một dấu vết từ nỗi sợ hãi của chính họ trước khi nhanh chóng che đậy nó bằng những học

thuyết trừu tượng, những lời khuyên đạo đức sáo rỗng, hoặc thường chỉ bằng hành vi độc đoán nào đó.

Bộc lộ bản thân trong những thôi thúc lặp lại

Khả năng chấp nhận những cảm xúc của bản thân một lần nữa sẽ mở ra những con đường tiến đến việc có thể đáp ứng những nhu cầu và mong ước bị dồn nén từ lâu của họ. Một số nhu cầu này không thể được thỏa mãn ở thực tại, vì chúng liên quan đến quá khứ. Chẳng hạn, trong số những mong ước, thì mong ước khẩn thiết nhất với một đứa trẻ có thể là có một người mẹ luôn ở bên khi nó cần. Thường thì, trẻ con luôn mong ước về những thứ tượng trưng đại diện cho nhu cầu bị dồn nén của chúng.

Tương tự như thế, có những nhu cầu có thể và nên được thỏa mãn ở hiện tại. Một nhu cầu vô cùng cơ bản trong việc thể hiện chính mình là bộc lộ con người thật của bản thân trước thế giới, bằng lời nói, bằng cử chỉ, bằng hành vi, bằng nghệ thuật, bằng tất cả những cách thể hiện chân thật nhất, bắt đầu bằng tiếng khóc chào đời.

Khi còn nhỏ, đứa trẻ phải che giấu cảm xúc thật của nó khỏi chính nó và người khác, nên việc cất tiếng khóc – trải nghiệm đầu tiên để trở nên cởi mở này, đã tạo ra nhiều lo âu, nhưng trẻ vẫn cảm thấy rất cần vượt qua những giới hạn trước đó. Những trải nghiệm đầu tiên không phải lúc nào cũng dẫn đến cảm giác tự do. Khá thường xuyên chúng dẫn đến sự lặp lại hoàn cảnh thời thơ ấu mà ở đó, cô ấy sẽ cảm thấy xấu hổ và đau đớn tột cùng khi thể hiện chân thực con người thật của mình. Bằng ảo tưởng về những mong cầu có thể được bù đắp, cô sẽ tìm kiếm những người giống như cha mẹ mình vậy, những người chắc chắn không thể hiểu cô (dù vì nhiều lí do). Bởi sự mù quáng do dồn nén, cô sẽ khiến bản thân trở nên dễ hiểu với những người cô đã chọn, cô cố gắng biến những điều bất khả trở nên khả thi.

Trong quá trình trị liệu, Linda, 42 tuổi, đem lòng yêu một người đàn ông lớn tuổi hơn, thông minh và tinh tế. Ngoài khoái lạc và sự khêu gợi, anh ta đã gạt bỏ và phủ nhận mọi thứ mà anh ta không thể hiểu cái lí của chúng, bao gồm cả việc trị liệu tâm lí. Chính xác thì, Linda đã viết những lá thư dài, cố gắng giải thích cho anh ta về con đường trị liệu đã dẫn dắt cô đi đến thời điểm hiện tại. Cô đã thành công trong việc bỏ qua tất cả những dấu hiệu cho thấy sự khó hiểu của anh ta và càng nỗ lực hơn để chinh phục anh ta. Đến cuối cùng, cô phải thừa nhận rằng cô đã tìm ra một người cha

thay thế. Cô vẫn không thể từ bỏ hi vọng rằng một ngày nào đấy cô sẽ được thấu hiểu. Sự thức tỉnh này khiến cô cảm thấy xấu hổ và đau đớn suốt một thời gian dài.

Một ngày nọ, cô đã có thể cảm nhận sâu sắc sự xấu hổ này trong buổi trị liệu và nói: "Tôi cảm thấy thật lố bịch, như thể tôi đang nói chuyện với bức tường và hi vọng nó trả lời, giống như một đứa trẻ ngốc nghếch vậy." Tôi hỏi: "Chị có nghĩ nó lố bịch không nếu chị nhìn thấy một đứa trẻ nói với bức tường về những rắc rối của nó khi không có ai ở bên nó cả?" Linda thổn thức đầy tuyệt vọng, cô nhận ra thực tế luôn tràn đầy sự cô đơn vô bờ bến của mình. Cuối cùng, chính điều này đã giải phóng cô khỏi cảm giác lo âu, tiêu cực và xấu hổ lặp đi lặp lại.

Mãi sau này Linda mới dám liên kết trải nghiệm về "bức tường" này với tuổi thơ của chính mình. Cô vốn là người có khả năng thể hiện bản thân rất rõ ràng. Nhưng người phụ nữ này đã mô tả trải nghiệm của mình theo cách vô cùng phức tạp và với tốc độ nhanh đến mức tôi không thể hiểu hết những điều cô nói. Cô trải qua những giây phút căm ghét và phẫn nộ bất chợt, trách cứ tôi vô tâm và thiếu cảm thông. Linda khó mà công nhận tôi nữa, dù tôi không hề thay đổi. Nhưng từ đây, cô ấy đã khám phá lại tuổi thơ của mình. Cô nhận ra sự ghẻ lạnh của người mẹ dành cho cô. Bà cũng có một tuổi thơ không mấy dễ chịu, trải qua một năm đầu đời trong trại mồ côi, bà không thể đem đến sự dịu dàng và gần gũi cho con gái. Linda đã biết điều này từ lâu, nhưng đó chỉ là một sự nhận thức về mặt lí trí. Hơn nữa, sự cảm thông với câu chuyện buồn của người mẹ đã cản trở Linda cảm nhận hoàn cảnh của mình. Hình ảnh người mẹ đáng thương đã cản trở những cảm nhận của cô về chính mình.

Phải đến khi Linda có thể trách cứ, đầu tiên là với tôi, sau đó là với người mẹ của mình, thì cô mới ý thức được về cảm giác tuyệt vọng: Mục tiêu cả đời của cô là tìm kiếm sự gần gũi và kết nối chưa bao giờ được đáp ứng từ thời thơ ấu và đã bị dồn nén. Những kí ức bị dồn nén về người mẹ bẽn lẽn, xa cách và thường xuyên vắng mặt đã khiến cô con gái cảm thấy như đây là bức tường ngăn cách cô với người khác. Cuối cùng cô cũng được giải phóng khỏi thôi thúc lặp lại việc tìm kiếm một người bạn đời không hiểu gì về cô hoặc những hành động tương tự, để rồi cô cảm thấy bất lực và phụ thuộc vào anh ta. Sự mê hoặc của những mối quan hệ nhiều dày vò thế này là kết quả của những kí ức bị chôn vùi và một sự đấu tranh cho một lối thoát tốt đẹp hơn về sau.

Chứng biến thái tính dục và rối loạn ám ảnh cưỡng chế

Nếu chúng ta bắt đầu từ một tiền đề rằng sự phát triển toàn diện của một cá nhân (và sự cân bằng của anh ta, vốn dựa trên nền tảng đó) phụ thuộc vào cách người mẹ cảm nhận được những nhu cầu và cảm xúc của anh ta trong những ngày tháng đầu tiên của cuộc đời, thì chúng ta buộc phải giả định rằng: Đây là khởi đầu của một bi kịch sau này có thể đã được định sẵn. Nếu người mẹ không thể tìm thấy niềm vui ở con cái mà bắt con cư xử theo một cách nào đó, thì sự chọn lọc giá trị đầu tiên đã diễn ra với đứa trẻ. Giờ đây, "tốt" được phân biệt với "xấu", "dễ chịu" được phân biệt với "khó chịu", và "đúng" thì khác với "sai", sự phân biệt này xảy ra trong nội tâm đứa trẻ. Nền tảng này sẽ đi theo tất cả những suy nghĩ, đánh giá của anh ta về chính mình.

Một đứa trẻ như vậy phải học được rằng có những thứ về chính mình mà mẹ "không có quyền sử dụng". Bà sẽ bắt con mình kiểm soát những chức năng cơ thể càng sớm càng tốt. Ở mức độ ý thức, cha mẹ dường như mong muốn đứa con làm vậy để không cảm thấy bị xã hội xúc phạm, nhưng trong vô thức, họ đang bảo vệ những dồn nén của chính mình từ lúc họ còn bé và nỗi sợ hãi "bị xúc phạm".

Marie Hesse, mẹ của nhà thơ và tiểu thuyết gia Hermann Hesse, trong cuốn nhật kí của mình, bà mô tả cái ý chí đã tan vỡ từ lúc bốn tuổi của bà. Khi con trai lên bốn, bà phải chịu đựng rất nhiều hành vi nổi loạn của con trai và tìm cách ngăn chặn những hành vi đó ở nhiều mức độ khác nhau. Năm 15 tuổi, Hermann Hesse được gửi đến một trung tâm chăm sóc người động kinh và khuyết tật ở Stetten, "để chấm dứt sự nổi loạn của con trai một lần và mãi mãi". Trong một bức thư đầy giận dữ gửi đi từ Stetten, Hermann viết cho cha mẹ rằng: "Nếu con là kẻ cố chấp và không phải là con người, liệu con có thể hi vọng sự thấu hiểu từ cha mẹ?" Không có gì thay đổi cả, việc giải phóng khỏi gia đình đi kèm với điều kiện con "phải tiến bộ", và do đó, đứa trẻ "đã tiến bộ".

Trong một bài thơ dành tặng cha mẹ, sự phủ nhận và lí tưởng hóa vẫn được duy trì, Hermann tự trách mình rằng chính "tính cách" của ông đã gây khó dễ cho cha mẹ. Rất nhiều người cả đời phải day dứt vì cảm giác tội lỗi đè nặng này, vì cảm giác không thể đáp ứng kì vọng của cha mẹ. Cảm giác này mạnh mẽ hơn bất kì sự hiểu biết thường tình nào, rằng việc thỏa mãn nhu cầu của cha mẹ không phải trách nhiệm và nghĩa vụ của đứa trẻ. Không có lí lẽ nào có

thể xoa dịu được cảm giác tội lỗi đã có mầm mống từ rất sớm này, và từ đó chúng thôi thúc sự mãnh liệt và bướng bỉnh của con. Chúng ta chỉ có thể chậm rãi tháo gỡ những cảm xúc mạnh liệt này với sự trợ giúp của trị liệu chữa lành.

Có lẽ chúng ta không thể chữa lành vết thương lớn nhất, nỗi đau không được yêu thương như một con người thực sự, mà không phải chịu đựng nỗi xót xa. Những vết thương ấy có thể được che đậy và phủ lấp thành công (dưới chứng vĩ cuồng và chứng trầm cảm), hoặc liên tục bị cứa rách bằng những thôi thúc lặp lại. Chúng ta sẽ đối mặt với khả năng bị cứa rách này trong những rối loạn ám ảnh và chứng biến thái tính dục, do phản ứng đầy khinh miệt của người mẹ (hoặc người cha) bị dồn nén và lưu lại trong cơ thể đứa trẻ. (Điều tương tự cũng xảy ra với đứa trẻ bị đối xử tệ bạc và bị quấy rối). Người mẹ thường phản ứng bằng sự ngạc nhiên và kinh hoàng, ác cảm và kinh tởm, choáng váng và giận dữ, hoặc sợ hãi và hoảng loạn với những cơn bốc đồng tự nhiên nhất của đứa trẻ: hành vi tự khoái, việc con tự khám phá cơ thể của chính nó, việc đi tiểu tiện và đại tiện của nó, hay sự tò mò và giận dữ của đứa trẻ trước sự phản bội và bất công. Sau đó, tất cả những trải nghiệm này vẫn liên kết chặt chẽ với ánh mắt sợ hãi của người mẹ. Ánh mắt ấy khiến đứa trẻ rơi vào những ám ảnh và biến thái mà ở đó, những hoạt cảnh sang chấn nó phải chịu đựng luôn lặp lại. Để tránh né đau thương, chính đứa trẻ không được nhận ra ý nghĩa thật sự của những hoạt cảnh này.

Bệnh nhân sẽ trải qua giằng xé khi anh ta hé lộ với nhà trị liệu hành vi tình dục và tự khoái thầm kín của anh ta từ trước đến giờ. Anh ta cũng có thể đề cập đến thông tin này mà không có cảm xúc gì, chỉ đơn thuần là cung cấp thông tin, như thể đang nói chuyện với một người khác. Tuy nhiên, câu chuyện này sẽ không thể giúp anh ta bớt cô đơn hoặc đưa anh ta ngược trở lại với tuổi thơ của mình. Chỉ khi anh ta sẵn sàng không né tránh những cảm xúc xấu hổ và sợ hãi của mình, mà chấp nhận và trải nghiệm chúng, anh ta mới có thể khám phá những sự thật trong quá khứ lí giải cho những cảm xúc này. Hành vi vô hại nhất của anh ta rồi sẽ khiến anh ta cảm thấy hèn hạ, bẩn thỉu hoặc hoàn toàn bị tan vỡ. Thực tế, anh ta ngạc nhiên khi nhận ra những cảm giác xấu hổ này đã bị dồn nén bao lâu, và làm cách nào nó tìm thấy một chỗ đứng bên cạnh những quan điểm tình dục đầy bao dung và cấp tiến của anh ta. Những trải nghiệm này lần đầu cho anh ta thấy sự thích nghi từ sớm bằng cách thỏa hiệp không phải là biểu hiện của kẻ hèn nhát, mà thực sự đó là cơ hội sống duy nhất của anh ta, để thoát khỏi nỗi sợ hãi về những nguy hiểm gần kề đe dọa sự sống còn của anh ta (nỗi sợ chết).

Một người mẹ có thể nguy hiểm đến mức đó ư? Đúng, nếu bà luôn tự hào bà là một người con thân yêu, tốt đẹp của mẹ mình, người không còn tè dầm lúc sáu tháng tuổi và sạch sẽ thơm tho từ lúc một tuổi, lên ba tuổi đã có thể "làm mẹ" của những đứa em, và những gì tương tự như thế [16]. Người mẹ đó đã nhìn thấy ở đứa con của mình một phần bản thân mà bà chưa bao giờ trải nghiệm và cảm thấy xa lạ, cảm giác này bùng nổ trong ý thức của bà khiến bà sợ hãi. Bà cũng nhìn thấy ở đó đứa em đầy tự do của mình, người mà bà đã chăm bẵm từ hồi nhỏ, và chỉ hiện tại bà mới cảm nhận được sự đố kị, thậm chí ghét bỏ trong hình hài đứa con mình. Từ đó, bà dạy dỗ con mình sống bằng những ánh nhìn của người ngoài, dù có thể bà hiểu biết hơn mẹ mình trong vấn đề này.

---

[16] Hình thức gây rối loạn phát triển tự nhiên ở trẻ này không phổ biến ở Mĩ như ở Châu Âu. Rất nhiều bệnh nhân của tôi đã không còn tè dầm từ lúc 5 tháng tuổi, và mẹ của họ thì khá tự hào về "thành tích" này. Độc giả người Mĩ có thể quen thuộc hơn với những hình thức khác như việc cho ăn theo lịch và luyện cho trẻ sơ sinh ngủ qua đêm bằng cách kệ tiếng khóc của nó.

Khi đứa trẻ lớn lên, nó không thể ngừng việc sống thật với mình và sẽ luôn có cách bộc lộ nó ở đâu đó, hoàn toàn bí mật. Bằng cách này, một người có thể thích nghi với những đòi hỏi của những người xung quanh và phát triển một cái tôi giả dối. Nhưng trong sự biến thái và chứng rối loạn ám ảnh, anh ta vẫn cho phép một phần con người thật của mình được sống – trong sự dày vò. Và do đó, cái tôi thật sự vẫn sống, nhưng trong âm thầm, như khi đứa trẻ sống với người mẹ, tiếp tục dồn nén những kí ức đau buồn về bà. Trong sự biến thái và ám ảnh của mình, anh ta liên tục kích hoạt lại một bi kịch. Đấy là người mẹ đáng sợ phải có mặt bên cạnh anh ta trước khi sự thỏa mãn tình dục xảy ra: trạng thái cực khoái (với một vật kích thích tình dục) chỉ có thể đạt đến trong sự coi thường chính mình; những chỉ trích chỉ có thể được bộc lộ trong những ảo tưởng vô cùng phi lí, kì quặc và gây ám ảnh. Không có gì dễ khiến chúng ta quen với bi kịch ẩn giấu trong những mối quan hệ mẹ con vô thức hơn là việc chứng kiến sức mạnh hủy diệt của những thôi thúc lặp lại, và sự tương tác âm thầm của thôi thúc này trong màn kịch của chính nó.

Điều quan trọng là, mặc dù bệnh nhân có thể cảm nhận rằng nhà trị liệu đang chống lại những khao khát và thôi thúc của mình, hoặc đang có ý chỉ trích hay coi thường mình, nhưng nhà trị liệu không bao giờ nên như vậy. Điều này nghe có vẻ hiển nhiên, nhưng thực tế thì không phải lúc nào cũng như thế. Thực tế, nhà trị liệu đôi khi làm điều ngược lại một cách vô thức. Bởi nhà trị

liệu sợ hãi vùng đất bị dồn nén của chính mình. Anh ta khó có thể chịu đựng được việc trở thành một nhân vật thù địch, anh ta chứng tỏ sự bao dung của mình theo cách không cho phép sự sợ hãi và bối rối của một đứa trẻ xuất hiện ở bệnh nhân.

Một nhà trị liệu như vậy có thể nhấn mạnh rằng với anh ta, bệnh nhân của anh ta luôn luôn là người lớn và không phải "trẻ con" – như thể những cảm xúc của đứa trẻ là một điều gì đó đáng xấu hổ, vô ích và không có giá trị. Thỉnh thoảng, nhà trị liệu nói về vấn đề bệnh tật. Anh hăm hở coi bệnh nhân của mình càng khỏe mạnh càng tốt, anh ta có thể cảnh báo trước cho bệnh nhân về "sự hồi tưởng nguy hiểm", và cho rằng "bệnh tật" đôi khi không phải là cách duy nhất bộc lộ con người thật của một người. Sau tất cả, có nhiều người đã cố gắng cả đời mình để làm người lớn và khỏe mạnh (bình thường) nhất. Họ đáng ra phải nhận được sự ủng hộ để họ cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi họ khám phá ra những trói buộc xã hội trong việc bị phủ nhận thời thơ ấu và những "chuẩn mực" họ tôn thờ. Chỉ bằng cách từ bỏ chúng, họ mới có thể kết nối với những cảm xúc thật của mình. Tôi thích sử dụng từ "bệnh nhân" thay vì "thân chủ" – từ vốn được sử dụng thường xuyên hơn trong trị liệu ngày nay. Phải đến khi tôi cảm nhận bản thân như một bệnh nhân, như một người chịu đau đớn, thì tôi mới tìm ra cách thoát khỏi cái bẫy dồn nén và giúp đỡ chính mình. Là một "thân chủ" của một "nhà trị liệu giỏi" (có vẻ thế), tôi chỉ tiếp thu được kiến thức của họ. Những kiến thức ngày chẳng có ích gì cho tôi trong việc tìm kiếm sự chữa lành.

Mark, 32 tuổi, liên tục phải sống trong sự lệch lạc và rất sợ bị người khác phủ nhận. Anh phải chịu đựng sự phủ nhận từ người mẹ. Anh bị thôi thúc phải làm những việc mà xã hội và những người xung quanh anh không ủng hộ và coi thường, dù anh rất sợ phải chịu sự trừng phạt cho những gì anh ta gây ra. Nếu xã hội bất chợt vinh danh sự lệch lạc này của anh ta (như đã xảy ra trong một số đội nhóm), anh ta có thể đã thay đổi thôi thúc này của mình, nhưng điều đó sẽ không bao giờ cho anh ta tự do. Điều anh ta tìm kiếm không phải là sự chấp nhận cái lệch lạc biến thái của anh ta, mà là ánh mắt sợ hãi và ghê tởm của mẹ mình, với hi vọng về một kết quả tốt hơn. Anh ta cũng tìm kiếm điều này ở nhà trị liệu của mình, anh sẽ vận dụng đủ mọi cách khiến nhà trị liệu cảm thấy ghê tởm, sợ hãi và khó chịu. Thôi thúc lệch lạc này cho thấy rất rõ những gì đã thực sự xảy ra trong những năm đầu đời của Mark. Tuy nhiên, việc kể lại này không có ích gì cho anh ta nếu anh ta không thể tiếp cận những cảm xúc bị dồn nén. Một người thông tuệ nhất cũng khó lòng giúp anh ta phá bỏ được rào cản này. Nhưng với việc thể hiện sự bất mãn, bộc lộ bản thân và

cảm nhận những cảm xúc thầm kín nhất, đối mặt với những lạm dụng và loại bỏ những hành vi không tốt, anh ta có thể từ bỏ màn kịch của mình. Giờ đây, anh ta biết mình thực sự cần gì.

Nếu nhà trị liệu có thể nhìn thấu những mục tiêu và thôi thúc đằng sau sự lệch lạc này, thì toàn bộ bức tường phòng vệ mục nát trong bệnh nhân sẽ sụp đổ và nhường chỗ cho cảm giác xót xa và bất lực tột cùng. Cuối cùng, khi anh ta cảm nhận được vết thương lòng của mình, thì sự méo mó và lệch lạc sẽ không còn cần thiết nữa. Nếu bệnh nhân được dạy dỗ từ bé rằng không được cảm thấy gì cả, trong khi nhà trị liệu cố gắng cho bệnh nhân thấy những "xung đột bản năng tính dục" của anh ta, thì đấy rõ ràng là một sai lầm. Nếu không có những cảm xúc giận dữ, bị bỏ rơi, ghen ghét, cô đơn và được yêu thương, thì làm thế nào để bệnh nhân có thể trải nghiệm những xung đột này?

Trong mười năm trở lại đây, tôi đã nhận được nhiều lá thư từ độc giả nói rằng ở tuổi vị thành niên, họ bị đàn ông quấy rối và lạm dụng tình dục, bị lợi dụng tình cảm, nhưng họ không thể nhận ra sự thật này bởi sự mù quáng bắt nguồn từ những kí ức tuổi thơ bị dồn nén của họ. Phải đến khi họ đọc cuốn sách của tôi – Thou Shalt Not Be Aware (Tạm dịch: Bạn không nên biết điều này), họ mới bắt đầu hoài nghi. Lần đầu tiên trong cuộc đời, họ dám đặt câu hỏi về hành vi của những người đã quấy rối họ. Họ chưa bao giờ nghĩ rằng họ bị phản bội, rằng họ khao khát tình yêu và tình cảm của họ bị lợi dụng, vì họ không có khả năng nhận thức những cảm xúc của mình. Con đường duy nhất họ có thể đi là lí tưởng hóa kẻ quyến rũ, người bạn, người thầy, hoặc người chủ của mình, và trở nên nghiện một kiểu hành vi tính dục đặc biệt nào đó, hoặc nghiện thuốc, hoặc cả hai. Việc đấu tranh để được xã hội chấp nhận những hình thái nghiện ngập này, dù là tính dục hay phi tính dục, là một trong nhiều cách để ta trốn tránh việc phải đối mặt với quá khứ của mình.

Có rất nhiều người mà nhu cầu được bảo vệ, được quan tâm, được yêu thương nhưng không được đáp ứng của họ bị tính dục hóa từ sớm, họ sống với những ám ảnh tình dục khác nhau mà chưa từng đối mặt với quá khứ của mình. Họ tham gia những hội nhóm, chấp nhận vô điều kiện những học thuyết xác nhận những ám ảnh của mình, và giả vờ chia sẻ với người khác về kiến thức "khoa học", trong khi họ vô thức ngụy trang đi quá khứ bị dồn nén của mình. Khi đó, họ đang làm tổn thương người khác theo cách họ từng bị tổn thương mà không có chút hối hận nào. Tôi cho rằng tương lai (tức phương pháp trị liệu) của những cá nhân này và nạn nhân của họ sẽ gặp phải nguy cơ trở nên rối loạn hơn do ảnh

hưởng từ nhiều hệ tư tưởng trị liệu. Họ nên biết rằng họ có thể khám phá quá khứ của chính mình, nghiên cứu nó, lí giải nó và giải phóng bản thân khỏi những ám ảnh cố hữu gây tổn hại đến họ và những người khác. Điều rất đáng chú ý là chứng "nghiện" tình dục thường biến mất khi bệnh nhân bắt đầu trải nghiệm những cảm xúc của riêng mình và tìm ra những nhu cầu thực sự của anh ta.

Tôi muốn trích một đoạn tin tức về St. Pauli, phố đèn đỏ ở Hamburg, từng xuất hiện trên tạp chí Stern của Đức (Tháng Sáu, 1978): "Bạn trải qua một giấc mơ nam tính, đầy say mê nhưng cũng đầy mộng ảo, được phụ nữ chiều chuộng như một đứa trẻ, đồng thời lại đang ra lệnh cho họ như một vị Pasha [17]." "Giấc mơ" này thực tế không vô lí tí nào, nó trỗi dậy từ những nhu cầu hợp lí và chân thành nhất của một đứa trẻ. Thế giới của chúng ta sẽ khác đi rất nhiều nếu đa phần trẻ em đều có cơ hội đòi hỏi mẹ mình như một vị Pasha, được mẹ yêu chiều cùng lúc, mà không cần đánh đổng bản thân với những nhu cầu của người mẹ.

Người đưa tin đã hỏi một số khách hàng thân thiết ở dãy phố này rằng điều gì khiến họ hài lòng nhất về những cơ sở kinh doanh ở đây, và tóm tắt các câu trả lời như sau:

---

[17] Một tước hiệu cao quý dành cho nam giới dưới đế chế Ottoman và ở Bắc Phi (ND).

> Những cô gái luôn sẵn sàng phục vụ và hoàn toàn chiều theo ý của khách hàng. Họ không đòi hỏi những cam kết tình cảm như người yêu. Khi khoái lạc qua đi, không có bất kì ràng buộc, chiêu trò tâm lí hoặc những dằn vặt nào trong ý thức: "Anh trả tiền và anh tự do!" Với khách hàng, ngay cả khi (và đặc biệt là) sự nhục nhã xuất hiện trong một cuộc gặp gỡ như thế cũng góp phần làm tăng những khoái cảm, nhưng điều này ít được đề cập đến.

Cảm giác nhục nhã, ghê tởm bản thân, coi thường chính mình đã khơi dậy câu chuyện quá khứ, và bằng thôi thúc lặp lại, đã tạo ra những trạng thái bi kịch tương tự trong khi tìm kiếm những khoái lạc. Từ góc nhìn này, thôi thúc lặp lại là một cơ hội tuyệt vời để tháo gỡ các lớp phòng vệ khi bệnh nhân cảm nhận và làm sáng tỏ những cảm xúc hiện tại. Nếu không tận dụng cơ hội này, nếu bỏ qua thông điệp của những cảm xúc này, thì thôi thúc lặp lại sẽ tiếp diễn không thể dừng lại trong suốt phần đời còn lại của bệnh nhân, dù nó tồn tại dưới bất kì hình thức nào.

Những gì thuộc về vô thức không thể bị phá vỡ bằng những tuyên bố hay cấm đoán. Tuy nhiên, người ta có thể phát triển sự nhạy

cảm để nhận ra nó và bắt đầu trải ng- hiệm nó một cách có ý thức, cuối cùng họ sẽ kiểm soát được nó. Một người mẹ không thể thực sự tôn trọng đứa con nếu cô không nhận ra cảm giác tủi hổ sâu sắc mà cô gây ra cho thằng bé bằng một vài nhận xét châm chọc, vốn chỉ để che đi sự thiếu chắc chắn của chính mình. Thực tế, nếu người mẹ chưa bao giờ ý thức được cảm giác bẽ bàng, tủi nhục của mình, và cố gắng né tránh nó bằng sự mỉa mai, cợt nhả, thì cô cũng không thể nhận ra rằng con mình cảm thấy bẽ bàng, bị coi thường và không có giá trị như thế nào.

Ta có thể nói điều tương tự với hầu hết các bác sĩ tâm thần, các nhà tâm lí học lâm sàng, và các nhà trị liệu. Chắc chắn họ không sử dụng những từ như "tệ hại", "bẩn thỉu", "nghịch ngợm", "ích kỉ", "hư hỏng", nhưng trong thâm tâm, đôi khi họ sẽ thốt ra chứng "ái kỉ", "vĩ cuồng", "tiêu cực", "dồn nén" hoặc "rối loạn ranh giới", mà không để ý rằng họ đang gán cho những từ này một ý nghĩa xấu. Có thể vốn từ chuyên sâu của họ, thái độ được cho là khách quan của họ, thậm chí cách họ hình thành những học thuyết của mình và sốt sắng đưa ra chẩn đoán, tất cả điều đó có phần tương tự như những cái nhìn đầy coi thường của một người mẹ – điều mà từ đó, họ có thể truy tìm về đứa trẻ ba tuổi phải thỏa hiệp bên trong chính mình nếu họ sẵn sàng.

Cũng dễ hiểu khi thái độ khinh thường của một bệnh nhân nào đó có thể thôi thúc nhà trị liệu bảo vệ sự hơn người của mình thông qua các học thuyết khoa học. Nhưng nếu nhà trị liệu xây một bức tường như vậy, anh ta sẽ không nhìn thấy con người thật sự của bệnh nhân và của chính mình. Con người ấy vẫn ẩn khuất khỏi đôi mắt của nhà trị liệu như cái cách họ che giấu mình trước đôi mắt ghẻ lạnh của người mẹ. Tuy nhiên, chúng ta có thể tận dụng tốt những mảnh ghép của câu chuyện về một đứa trẻ bị coi thường đằng sau thái độ và cử chỉ coi thường của bệnh nhân đó. Bằng cách này, nhà trị liệu sẽ đỡ cảm thấy rằng mình đang bị tấn công và dễ dàng từ bỏ mong muốn phòng vệ bằng những học thuyết của mình. Các học thuyết nói chung là cần thiết, nhưng không nên biến các học thuyết đó thành một tấm khiên phòng vệ: Chúng không được trở thành người kế nhiệm của một người mẹ nghiêm khắc và thích kiểm soát, buộc nhà trị liệu thỏa hiệp với nó.

Sự "trụy lạc": "quỷ dữ" trong thế giới tuổi thơ của hermann hesse

Thật khó để mô tả cách mọi người đối mặt với sự coi thường mà họ đã chịu đựng khi còn bé, đặc biệt là sự coi thường để đổi lấy sự khoan khoái và niềm vui thể xác trong cuộc sống. Có lẽ tôi nên dẫn ra những ví dụ cụ thể. Với sự hỗ trợ của những mô hình lí thuyết, tôi chắc chắn có thể mô tả nhiều cơ chế phòng vệ khác nhau, đặc biệt là những cơ chế chống lại những cảm xúc bị dồn nén. Nhưng làm như thế sẽ không thể cho mọi người thấy hết những hoàn cảnh mà ở đó cảm xúc đã khơi gợi nỗi đau của một người, từ đấy giúp độc giả dễ dàng thấu hiểu và cảm thông hơn. Chỉ dựa trên các học thuyết thuần lí, các nhà trị liệu chúng tôi giữ vị trí "người ngoài cuộc", từ đó chúng tôi có thể nói về "người khác", phân loại, xếp nhóm hoặc gán nhãn cho họ bằng cách đưa ra chẩn đoán, và thảo luận về họ bằng thứ ngôn ngữ mà chỉ chúng tôi hiểu. Nếu muốn thay đổi điều này, chúng tôi cần các minh chứng. Chỉ có thông qua chi tiết về cuộc đời của một người, chúng tôi mới có thể chứng minh cách một người đã cảm nhận sự nổi loạn thời thơ ấu của mình là "tệ hại". Chỉ có quá khứ của một người mới giúp chúng tôi nhận ra, rằng một đứa trẻ không thể nào nhận thức được những thôi thúc của cha mẹ nó là như vậy, rằng sự mù quáng này có thể tiếp diễn suốt cuộc đời của con trẻ cho đến khi lớn lên, dù anh ta có cố gắng thoát khỏi ngục tù nội tâm mình.

Tôi sẽ minh chứng cho những vấn đề vô cùng phức tạp này bằng câu chuyện của nhà thơ và tiểu thuyết gia Hermann Hesse. Câu chuyện này đã được xuất bản ở nhiều nơi và do chính ông viết ra, nên những liên kết mà tôi nhận định có thể xác minh bằng những tình huống cụ thể từ cuộc đời của ông.

Mở đầu cuốn tiểu thuyết Demian [18], Hermann Hesse đã mô tả một ngôi nhà "tốt đẹp và thuần lành" của cha mẹ, ở đó không có chỗ

cho lời nói dối của con trẻ. (Trong cuốn tiểu thuyết này, không khó để nhận ra đây là ngôi nhà của cha mẹ Hermann, và ông đã gián tiếp xác nhận điều đó.) Đứa trẻ đơn độc đối diện với tội lỗi của mình. Nó cảm thấy mình sa đọa, hư hỏng và bơ vơ, dù không ai mắng nó, vì chưa một ai biết về "sự thật kinh hoàng" này. Tình huống này dĩ nhiên khá phổ biến trong thực tế. Cách Hermann lí tưởng hóa ngôi nhà "thuần lành" cũng không xa lạ gì với chúng ta. Ông phản ánh góc nhìn của đứa trẻ và cả sự tàn nhẫn đằng sau những phương pháp giáo dục, nghe có vẻ bình thường, về những "giá trị" đạo đức quen thuộc.

Hermann viết:

> "Như hầu hết mọi cha mẹ khác, cha mẹ tôi không giúp được gì trong những vấn đề mới của tuổi dậy thì, cũng chẳng có sự tham khảo nào về vấn đề này. Tất cả những gì họ làm là cố gắng không ngừng trong việc ủng hộ những nỗ lực vô vọng của tôi để phủ nhận thực tại và tiếp tục thu mình trong thế giới tuổi thơ ngày càng trở nên hư ảo. Tôi không chắc cha mẹ có giúp được gì không, và tôi cũng không trách cha mẹ mình. Chấp nhận bản thân và tìm ra con đường của chính mình là việc của tôi. Nhưng giống như hầu hết những đứa con ngoan khác, tôi thất bại thảm hại."

---

[18] Hermann Hesse, Demian: Tuổi trẻ băn khoăn, Nxb Trẻ, 2020 (ND).

Với một đứa trẻ, cha mẹ của nó dường như không có ham muốn tình dục, vì họ có cách và khả năng che giấu hoạt động tình dục của mình, trong khi đứa trẻ thì luôn bị giám sát [19]. Tôi cảm thấy rằng phần đầu của Demian rất có tính khơi gợi và dễ dàng được đánh giá cao, thậm chí là với những người có hoàn cảnh khác. Điều khiến cho những phần sau của cuốn tiểu thuyết này trở nên khắc nghiệt một cách kì lạ, hẳn phần nào liên quan đến những giá trị đạo đức của ông bà và cha mẹ Hermann (họ là gia đình truyền giáo). Những điều này đã thấm nhuần trong nhiều câu chuyện của ông nhưng ta lại dễ dàng cảm nhận chúng nhất trong Demian.

Mặc dù người anh hùng Sinclair đã trải qua tội lỗi (vụ tống tiền với một cậu nhóc lớn tuổi hơn), anh ta vẫn chẳng hiểu gì hơn về thế giới. "Hư hỏng" với anh ta là "sự trụy lạc" (đây là ngôn ngữ của nhà truyền giáo). Sự trụy lạc đối với ông không phải là sự ghét bỏ, cũng không phải là cái ác, mà là những hành động tầm thường như đi nhậu ở quán rượu.

---

[19] Trong cuốn sách A Child's Heart (Tạm dịch: Trái tim trẻ thơ) của mình, Hesse đã viết: "Người lớn hành xử như thể thế giới là hoàn hảo và chính họ là

những á thần, trẻ con chúng ta chẳng là gì ngoài lũ bỏ đi… Lại một lần nữa, một vài ngày sau, thậm chí vài giờ sau, có điều gì đó vốn không nên xảy ra đã xảy ra, điều gì đó tồi tệ, buồn bã và đáng xấu hổ. Lại một lần nữa, giữa những quyết định và lời thề cao thượng và chân thành nhất, tôi đột nhiên rơi vào tội lỗi và hư hỏng, vào những thói quen xấu thông thường. Tại sao lại như thế?"

Khi còn nhỏ, Hermann Hesse đã tiếp thu từ cha mẹ tư tưởng rằng "sự sa đọa" là sai trái về đạo đức. Điều này giống như thể ông tìm kiếm sự trú ngụ ở một cơ thể khác và từ đó hình thành nên những gốc rễ tính cách của mình. Đấy là lí do tại sao tất những gì có trong Demian sau vẻ ngoài của thần Abraxas, người "hợp nhất đứa con ngoan đạo và những kẻ gian tà" đã bị loại bỏ một cách khó hiểu. Đáng ra, ở đây phải có sự hợp nhất khéo léo giữa cái sai trái và sự tốt đẹp, nhưng chúng ta không thể chạm tới điều này. Ai đó có thể cảm thấy rằng, Emil Sinclair có một điều gì đó kì lạ, đáng sợ, và trên tất những điều này, ta không biết là cậu vẫn không thể tự giải thoát chính mình. Niềm tin có chút cảm tính của cậu về "sự sa đoạ" đã bao gồm cả nỗi sợ hãi và tội lỗi:

"Một lần nữa tôi ráng hết sức để xây dựng một 'thế giới ánh sáng' âm thầm cho riêng mình khỏi những lê thê của một đoạn trường tan vỡ. Một lần nữa tôi hi sinh tất cả mọi thứ bên trong mình với mục tiêu xua đuổi bóng tối và quỷ dữ nơi ngục tù nội tâm."

Trong buổi triển lãm ở Zurich (1977) nhân dịp kỉ niệm 100 năm ngày sinh của Hermann, họ đã trưng bày một bức tranh, vốn được treo trên đầu giường của ông ngày trước và dõi theo quá trình lớn lên của ông. Trong bức tranh này, bên phải là con đường "tốt" tiến tới thiên đường, với đầy bụi gai, khó khăn và mất mát. Ở bên trái là con đường bằng phẳng, đầy dễ chịu nhưng dẫn đến địa ngục. Những quán rượu đã chiếm vị trí nổi bật trên con đường này, có lẽ những người phụ nữ sùng đạo hi vọng có thể giữ chồng và con mình khỏi những nơi xấu xa đó bằng biểu tượng đáng sợ này. Những quán rượu này đóng một vai trò quan trọng trong Demian, trớ trêu thay, Hermann không hề có thôi thúc phải say sưa trong những quán rượu thế này, dù chắc chắn ông mong ước thoát khỏi sự ngột ngạt trong những giá trị của cha mẹ mình.

Mọi đứa trẻ điều xây dựng hình ảnh đầu tiên về "cái xấu" khá cụ thể, đấy là những gì bị cấm từ những cấm đoán, cấm kị và nỗi sợ hãi của cha mẹ. Chúng sẽ có cả một con đường dài phía trước, trước khi có thể giải phóng bản thân khỏi những giá trị của cha mẹ và nhìn nhận rõ những điều bản thân anh ta tin tưởng là "xấu". Anh ta sẽ không còn coi đó là "trụy lạc" và "sai trái" nữa, mà chỉ là một phản ứng tiềm tàng dễ hiểu cho những chấn thương

anh ta phải dồn nén khi còn nhỏ. Khi đã trưởng thành, anh ta có thể khám phá ra nguyên nhân và giải phóng bản thân khỏi phản ứng vô thức này. Anh cũng có cơ hội xin lỗi người khác vì những gì đã làm trong sự vô tri, mùng quáng và bối rối. Điều này sẽ giúp anh ta tránh lặp lại những hành động mà anh ta không muốn tiếp diễn nữa.

Không may là, con đường thông suốt đã không mở ra với Hermann Hesse. Đoạn văn sau đây trong Demian cho thấy nhận thức về việc mất đi tình yêu của cha mẹ đã đe dọa sâu sắc quá trình tìm kiếm con người thật của ông như thế nào:

"Nhưng ở nơi chúng ta trao đi yêu thương và sự tôn trọng không phải từ thói quen mà từ ý chí tự do của mình, ở nơi chúng ta là những học trò và bạn bè vô tư từ tận đáy lòng mình, khi chúng ta chợt nhận ra rằng dòng xoáy bên trong muốn đẩy chúng ta khỏi những gì thân thiết với chúng ta nhất, đấy sẽ là khoảnh khắc vô cùng cay đắng và đáng sợ. Mọi ý nghĩ phủ nhận bạn bè và thầy cô của mình sẽ bám lấy trái tim ta như những dây gai có độc. Sau đó mỗi cú đấm phòng vệ được tung ra sẽ bật ngược trở lại, giáng thẳng vào mặt chúng ta, những từ "bất trung" và "bội bạc" giáng xuống những người cảm thấy mình như kẻ sáo rỗng và nhơ nhuốc, trái tim sợ hãi sẽ rụt rè quay lại với những thung lũng kì diệu của những đức tính tuổi thơ, mà không thể tin rằng sự tan vỡ này phải xảy ra, sự ràng buộc này phải bị phá vỡ."

Và ở trong A Child's Heart ông viết:

"Nếu tôi phải tóm gọn tất cả cảm xúc của mình cùng những xung đột đau đớn giữa chúng thành một cái tên, tôi chẳng thể nghĩ đến từ nào khác ngoài: khiếp sợ. Đấy là nỗi kinh hoàng, đáng sợ tột cùng và mơ hồ mà tôi cảm nhận từng giờ từng phút về những niềm vui tuổi thơ vụn vỡ: nỗi sợ hãi bị trừng phạt, sợ hãi lương tâm của mình, sợ hãi những thôi thúc trong tâm hồn mà tôi cho là bị cấm đoạn và là tội ác."

Trong câu chuyện này, Hermann mô tả nhẹ nhàng và đầy thấu hiểu những cảm xúc của một đứa trẻ 11 tuổi đã trộm một ít quả sung khô trong căn phòng của người cha đáng kính, để cậu có thể sở hữu cái gì đó vốn thuộc về cha. Những cảm xúc tội lỗi, sợ hãi và tuyệt vọng đã giày vò cậu bé trong sự cô đơn. Đến cuối cùng, những cảm xúc ấy được thay thế bằng sự nhục nhã và tủi hổ sâu sắc nhất khi "hành vi sai trái" của cậu bị phát hiện. Chính câu chuyện vô cùng sống động này dẫn chúng ta đến phỏng đoán rằng tình huống này có thật trong tuổi thơ của Hermann. Thật là

như vậy, trong nhật kí của người mẹ vào ngày 11 tháng 11 năm 1889 có ghi: "Hermann trộm sung bị phát hiện."

Từ những ghi chú trong nhật kí của người mẹ và sự trao đổi rộng rãi thư từ giữa cha mẹ và các thành viên trong gia đình – công khai vào năm 1966, chúng ta có thể đoán được con đường đầy đau thương của đứa trẻ bé bỏng Hermann. Như bao đứa trẻ tài năng khác, Hermann cảm thấy khó chịu với cha mẹ của cậu – có lẽ không như bạn nghĩ, nhưng chính là vì nội tâm phong phú, vì tài năng đa dạng của cậu. Thường những tài năng của một đứa trẻ (cảm nhận mãnh liệt, trải nghiệm sâu sắc, trí tò mò, trí thông minh, sự nhanh nhạy và khả năng phản biện) buộc cha mẹ phải đối mặt với những xung đột mà từ lâu họ đã tìm cách tránh né bằng những quy tắc và luật lệ. Những quy tắc này sau đó phải được tháo gỡ vì sự phát triển của của con trẻ. Tất cả điều này có thể dẫn đến một tình huống nghịch lí, khi cha mẹ – những người luôn tự hào về đứa con tài năng của mình, thậm chí ngưỡng mộ nó – bị những dồn nén thôi thúc phủ nhận, kìm hãm, thậm chí là hủy hoại những điều tốt nhất, chân thật nhất của đứa trẻ. Hai quan sát sau đây của mẹ Hermann đã minh hoạ cho cách quá trình hủy hoại này có thể kết hợp với sự quan tâm yêu thương như thế nào:

> 1. Năm 1881: "Hermann đi học mẫu giáo, tính khí bạo lực của thằng bé khiến chúng tôi vô cùng căng thẳng." Đứa trẻ lúc này ba tuổi.
>
> 2. Năm 1884: "Mọi thứ đang dần ổn hơn với Hermann, việc giáo dục thằng bé khiến chúng tôi đau đầu và gặp nhiều rắc rối. Từ ngày 21 tháng Giêng đến ngày 05 tháng Sáu, thằng bé ở trong khu nội trú dành cho học sinh nam và chỉ ở cùng chúng tôi vào Chủ nhật. Thằng bé ngoan ngoãn ở đó nhưng về nhà trong trạng thái xanh xao, gầy gò và suy sụp. Những ảnh hưởng này chắc chắn là tốt và có ích. Thằng bé giờ đây thật dễ quản lí và biết nghe lời." Đứa trẻ lúc này bảy tuổi.

Vào ngày 14 tháng 11 năm 1883, Johannes Hesse, cha của Hermann, đã viết:

"Hermann gần như được coi là một hình mẫu cho cách cư xử ngoan ngoãn trong khu nội trú, đôi khi thật khó chấp nhận. Dù điều này với chúng tôi thật nhục nhã [!], tôi đang nghiêm túc xem xét xem chúng tôi có nên đưa thằng bé đến một trung tâm hay một hộ gia đình khác không. Chúng tôi quá lo lắng và bất lực với

nó, khu nội trú đó quá vô tổ chức, vô kỉ luật. Thằng bé dường như có tài trong tất cả mọi thứ: nó quan sát Mặt Trăng và đám mây, ngẫu hứng chơi rất lâu với cây đàn harmonium, vẽ những bức tranh tuyệt đẹp bằng bút chì hoặc bút mực, có thể hát khá hay và chưa bao giờ trật nhịp khi nó muốn."

Trong bức tranh lí tưởng hóa mạnh mẽ về tuổi thơ và cha mẹ của mình mà chúng ta bắt gặp ở cuốn Hermann Lauscher [20], Hermann đã hoàn toàn từ bỏ đứa trẻ nguyên bản, trở nên nổi loạn, "khó trị", và đối với cha mẹ ông luôn là đứa trẻ rắc rối. Ông không có cách nào sống với phần con người thật này của mình, và do đó buộc phải từ bỏ nó. Có thể đây là lí do tại sao khao khát chân thật và lớn lao muốn tìm lại cái tôi thực sự của Hermann không được thỏa mãn.

Tất nhiên, Hermann Hesse không thiếu lòng can đảm, tài năng hay chiều sâu cảm xúc, điều này rất rõ ràng và khá dễ thấy trong những tác phẩm và nhiều bức thư của ông, đặc biệt là bức thư đầy oán hận từ học viện ở Stetten. Nhưng câu trả lời của người cha cho bức thư này, những ghi chú của người mẹ, và những đoạn văn trích trong hai cuốn Demian và A Child's Heart đã cho chúng ta thấy rõ sức nặng đè nén của việc phủ nhận những nỗi đau thời thơ ấu trong nội tâm ông như thế nào. Bất chấp sự ca ngợi và thành công to lớn của mình – ông nhận cả giải Nobel, Hermann trong những năm tháng trưởng thành phải chịu đựng những nỗi đau và bi kịch bị chia tách khỏi con người thật của mình, nỗi đau đó được các bác sĩ của ông không ngần ngại gán cho cái tên trầm cảm.

---

[20] "Khi thơ ấu, đôi khi trái tim tôi rung động, những cảm xúc trong tôi như một bức tranh tông trầm, đóng trong khung bằng vàng, ở đó chủ yếu là cây hạt dẻ và cây tống quán sủ, ánh nắng ban mai tươi sáng không gì diễn tả nổi và đằng sau đó là những ngọn núi cao sừng sững nguy nga. Mọi phút giây trong cuộc đời tôi, khi tôi có được chút bình yên và quên đi thực tại; mọi cuộc đi dạo một mình qua dãy núi hùng vĩ; mọi khoảnh khắc hạnh phúc bất chợt, hay tình yêu thương không đi kèm với dục vọng, đã giúp tôi quên đi hôm qua và ngày mai. Không có tên gọi nào chính xác hơn cho tất cả những điều đó quý giá hơn cả bức tranh xanh tươi về cuộc đời mới chớm nở của mình." (Gesammelte Werke, tập 1, Frankfurt: M. Suhrkamp, 1970).

Người mẹ: trung gian của xã hội trong năm tháng đầu đời

Nếu chúng tôi phải nói với bệnh nhân rằng trong xã hội khác, sự lệch lạc biến thái của anh ấy không phải vấn đề. Vấn đề ở đây là xã hội của chúng ta bị thoái hóa, tạo ra những giới hạn và ràng buộc. Chúng tôi sẽ nói với anh ấy ít nhất một phần sự thật, nhưng điều này dường như không mấy có ích với bệnh nhân. Thay vào đó, anh ấy sẽ cảm thấy rằng cùng với quá khứ của riêng mình, anh ta đang bị bỏ rơi và bị hiểu lầm, và những diễn giải này chỉ góp phần rất nhỏ vào bi kịch thực sự của anh ấy. Điều anh ấy phải hiểu rõ nhất là thôi thúc lặp lại của chính anh và vấn đề đằng sau sự thôi thúc đó. Cảnh ngộ khốn đốn của anh ấy chắc chắn là kết quả của những áp lực xã hội, nhưng chúng không ảnh hưởng lên tâm lí của anh ấy thông qua những tri thức trừu tượng, khó hiểu. Mà nỗi tuyệt vọng đã bám sâu trong trải nghiệm cảm xúc sớm nhất của anh ấy với mẹ mình. Do đó, những vấn đề của anh ấy không thể tháo gỡ bằng lời nói, mà chỉ có thể thông qua trải nghiệm – không chỉ trải nghiệm đã được điều chỉnh để thích nghi khi lớn lên, mà trên hết, là thông qua một trải nghiệm ý thức về nỗi sợ hãi ban đầu bị người mẹ coi thường, cùng cảm giác oán giận và buồn đau sau đó. Bất kể diễn giải có khéo léo đến đâu, chỉ ngôn từ thôi sẽ chẳng thay đổi được gì, thậm chí còn làm sâu sắc thêm sự chia rẽ giữa những suy đoán lí trí và sự hiểu biết về cơ thể, một sự chia rẽ đau đớn anh phải chịu đựng từ lâu.

Cho nên, chúng ta khó có thể giải phóng một người nghiện khỏi cơn nghiện đau đớn và dai dẳng chỉ bằng cách cho anh ta thấy những định kiến phi lí, sự lạm dụng và cái tai ác của xã hội có thể gây ra chứng loạn thần kinh và biến thái của những người sống trong nó – dù điều này có thể đúng. Người nghiện sẽ yêu thích những lí giải như thế và hăm hở tin tưởng nó, vì chúng giúp anh ta quên đi sự thật đau thương. Mặc dù những nỗi đau ấy có thể khơi gợi ở chúng ta sự căm phẫn, nỗi oán giận và cảm giác bất lực,

nhưng những sự thật chúng ta có thể nhìn nhận sẽ giúp chúng ta chấm dứt rối loạn. Nói cách khác, những thứ khiến chúng ta rối loạn là những thứ chúng ta không thể nhìn cho thấu đáo, những ràng buộc xã hội mà chúng ta tiếp thu thông qua đôi mắt của cha mẹ. Không có việc đọc hay học nào có thể giải phóng chúng ta khỏi những ánh nhìn đấy.

Thực tế, nhiều người mắc phải những triệu chứng rối loạn thần kinh nghiêm trọng lại là những người rất thông minh. Họ đọc trong sách báo về tính vô lí của các cuộc chạy đua vũ trang, về sự bóc lột của chủ nghĩa tư bản, sự thiếu chân thành trong hoạt động ngoại giao, sự hung hăng và thao túng quyền lực, sự khuất phục và nhún nhường của phe yếu, và sự bất lực của các cá nhân,... Họ suy nghĩ về những chủ đề như vậy. Điều họ không nhìn thấy – vì họ không thể thấy, là sự phi lí nằm trong quan điểm của cha mẹ thấm nhiễm vào họ từ khi họ còn là một đứa trẻ.

Sự áp đặt và bắt buộc tuân thủ những quy tắc và luật lệ không bắt đầu ở văn phòng, ở nhà máy hay trong một đảng phái chính trị. Việc này bắt đầu ngay ở những tháng ngày đầu tiên trong cuộc đời của một đứa trẻ. Một đứa trẻ không có khả năng phản kháng lại sự áp đặt này, và bắt đầu dồn nén những cảm xúc đau khổ, bất mãn. Dần dần, trẻ thuận theo và không thể tìm thấy lí lẽ gì để phản kháng nữa. Không có gì thay đổi trong vấn đề tuân thủ và phụ thuộc, chỉ thay đổi đối tượng mà đứa trẻ sẽ phụ thuộc vào.

Những hành động xung đột có thể được nuôi dưỡng bằng sự phẫn uất vô thức của những đứa trẻ bị ngược đãi, bị bỏ tù, bị bóc lột, bị kìm hãm và bị chèn ép. Sự phẫn nộ này có thể phần nào giảm bớt khi chiến đấu với "kẻ thù" mà không cần phải từ bỏ lí tưởng về cha mẹ mình. Sự phụ thuộc vào cha mẹ sau đó sẽ thay đổi thành sự phụ thuộc vào một hội nhóm hoặc một người dẫn dắt mới. Song, nếu chịu đựng sự vỡ mộng và cảm giác cay đắng sau đó, anh ta chưa chắc đã thoát ra khỏi những ràng buộc xã hội và chính trị, nhưng anh ta có thể thoát khỏi những thôi thúc hành động lặp lại. Anh ta sẽ có một mục tiêu rõ hơn, bắt nguồn từ những quyết định sáng suốt và có ý thức.

Một khi đã đối mặt và cảm nhận được thực tế của riêng mình, nhu cầu nội tâm xây dựng những ảo tưởng và phủ nhận mới để tránh cảm nhận thực tại đó sẽ biến mất. Chúng ta sẽ nhận ra rằng suốt cuộc đời mình, chúng ta đã phải sợ hãi và đấu tranh để tránh né điều thực sự không thể xảy ra nữa, nó đã xảy ra rồi – từ khi chúng ta bắt đầu cuộc đời này trong trạng thái hoàn toàn phụ thuộc.

Những ảnh hưởng trị liệu (dưới dạng cải thiện tạm thời) có thể đạt được nếu một trạng thái ý thức khắc nghiệt được thay thế bằng ý thức của nhà trị liệu, hoặc của ai đó bao dung hơn trong hội nhóm. Tuy nhiên, mục tiêu của trị liệu không phải là thay đổi quá khứ, mà là giúp bệnh nhân vừa đối diện với quá khứ của chính mình, vừa có thể xót xa cho nó. Bệnh nhân phải khám phá những kí ức ban đầu bên trong chính mình, phải ý thức được sự coi thường và thao túng vô thức của cha mẹ, để anh ta có thể giải phóng chính mình khỏi điều đấy. Chừng nào anh ta còn tận dụng triệt để một sự bao dung thay thế, mượn từ nhà trị liệu hoặc hội nhóm của mình, thì những thái độ coi thường mà anh ta tiếp thu từ cha mẹ mình vẫn sẽ ẩn nấp và không thay đổi trong vô thức của anh ta, mặc cho những mục tiêu và trí tuệ của anh ta được cải thiện trở nên tốt hơn. Thái độ coi thường này sẽ tự bộc lộ trong mối quan hệ với mọi người, và tiếp tục dày vò bệnh nhân chừng nào nó vẫn hoạt động trong từng tế bào cơ thể của anh ta. Những bí mật, những nỗi đau, những bất mãn trong vô thức vẫn sẽ giữ nguyên và bất tận. Thay đổi chỉ diễn ra khi nào những bí mật này tiến vào ý thức.

Thái độ coi thường: nỗi cô đơn ai thấu

Thái độ coi thường của nhiều người rối loạn thần kinh có thể bắt nguồn từ nhiều yếu tố khác nhau trong cuộc đời họ. Nhưng cơ chế chung của tất cả các biểu hiện này là sự phòng vệ khỏi những cảm xúc không mong muốn. Sự coi thường sẽ tan biến, mất trọng tâm khi nó không còn đóng vai trò là cái khiên chống lại sự xấu hổ của đứa trẻ trước tình yêu tuyệt vọng và không được đáp lại của nó, chống lại cảm giác thiếu thốn của nó, và trên hết, là chống lại cơn giận dữ vì cha mẹ không ở bên cạnh nó. Một khi chúng ta có thể cảm nhận và hiểu những cảm xúc bị dồn nén thời thơ ấu, chúng ta sẽ không cần dùng thái độ coi thường như một cơ chế phòng vệ chống lại nỗi xấu hổ này nữa. Mặt khác, nếu chúng ta cứ coi thường người khác và đánh giá quá cao những thành tựu của chính mình ("Cậu ta không thể làm được những gì tôi có thể làm"), chúng ta vẫn mãi xót xa rằng tình yêu sẽ không đến khi không có thành tích. Tuy nhiên, nếu chúng ta tránh né khoảnh khắc xót xa này, tận đáy lòng, chúng ta mới là người bị coi thường, vì chúng ta phải coi thường tất cả những gì không tuyệt vời, không tốt đẹp và không tài giỏi ở bản thân. Vì thế, chúng ta đã duy trì nỗi cô đơn thời thơ ấu: Chúng ta coi thường sự yếu đuối, vô dụng, không chắc chắn của đứa trẻ trong chúng ta và trong cả những người xung quanh.

Thái độ coi thường người khác ở những người vĩ cuồng thành công luôn đi kèm với sự thiếu tôn trọng cái tôi đích thực của họ, vì sự khinh thường mang hàm ý rằng: "Một cá nhân sẽ hoàn toàn vô giá trị nếu không có những phẩm chất vượt trội này." Sâu xa hơn, điều này có nghĩa là: "Nếu không có những thành tựu này, những tài năng này, mình sẽ không thể được yêu thương, và chẳng bao giờ được yêu thương." Chứng vĩ cuồng ở họ đảm bảo cho ảo tưởng rằng "Mình được yêu thương" sẽ tiếp diễn. Cách thoát khỏi ảo tưởng và sự phản bội chính mình này có thể minh họa rõ nét bằng

giấc mơ của John.

John, 48 tuổi, quay trở lại trị liệu vì bị giày vò bởi những ám ảnh và liên tục mơ thấy anh ta đang ở trên một tòa tháp canh giữa một đầm lầy, nằm bên rìa một thị trấn thân quen với anh ta. Trên thực tế, thị trấn này không có tháp canh, nó mãi mãi thuộc về phong cảnh trong giấc mơ của John, và anh ta biết rõ điều đó. Từ đây, anh ta có một nơi ngắm cảnh tuyệt đẹp, nhưng anh ta cảm thấy buồn bã và bị bỏ rơi. Có một thang máy trong tòa tháp, phải rất khó khăn để anh ta lấy được tấm vé ra vào. Cũng có rất nhiều chướng ngại vật anh ta phải vượt qua khi leo lên tòa tháp. Giấc mơ thường xuyên lặp lại cùng với cảm giác bị bỏ rơi.

Sau rất nhiều thay đổi trong quá trình trị liệu, những phiên bản mới của giấc mơ này bắt đầu xuất hiện, và cuối cùng, nó thay đổi hoàn toàn. John ngạc nhiên khi mơ rằng anh ta có tấm vé vào cửa, nhưng tòa tháp đã bị sụp đổ và không còn cảnh quan nào nữa. Thay vào đó, anh ta có thể đi bộ vào thị trấn và nhìn thấy "không phải toàn cảnh" mà là "cái gì đó cận cảnh". Chứng sợ thang máy của John phần nào được giải tỏa, anh ta đã từng rất lo lắng khi đứng trong cái thang máy đó. Nhân tiện nói về giấc mơ, anh ta nói anh ta có thể không phụ thuộc vào việc nhìn ra toàn bộ phong cảnh bên ngoài, nhìn thấy tất cả mọi thứ – hay là việc phải cảm thấy ở trên và thông minh hơn người khác. Anh ta giờ đây có thể đi bộ như bao người.

John còn ngạc nhiên hơn khi sau đó, anh ta mơ thấy mình đột nhiên ngồi trong thang máy tòa tháp một lần nữa, đi lên cái cáp treo mà không hề cảm thấy sợ hãi. Anh ta tận hưởng chuyến đi đó, leo lên nóc, và kì lạ là, anh ta nhìn thấy cuộc đời xung quanh mình đầy màu sắc. Anh ta đang ở trên một cao nguyên, từ đây anh có thể nhìn xuống những thung lũng. Ở đó cũng có một thị trấn, với một khu chợ đầy hàng hóa, một ngôi trường nơi trẻ con đang tập múa ba-lê và anh ta có thể tham gia cùng (đây là một mong ước từ thời thơ ấu), có một nhóm người đang trò chuyện, trong đó có cả anh ta. Anh ta cảm thấy hòa nhập với xã hội này bằng chính con người của mình. Mặc dù giấc mơ phản ánh mong ước của anh ta hơn là thực tế, nó cho anh ta thấy những nhu cầu thực sự của bản thân: là được yêu thương, yêu thương mà không cần đến thành tựu. Giấc mơ này khắc sâu trong anh ta. Anh ta nói:

Giấc mơ trước đây của tôi về tòa tháp chính là biểu tượng cho sự cô độc và nỗi cô đơn của tôi. Ở nhà, tôi là anh cả, tôi thấy mình luôn vượt xa những người em, cha mẹ cũng chẳng thể thông minh như tôi, tôi cảm thấy đơn độc trong mọi vấn đề liên quan

đến tri thức. Một mặt, tôi phải chứng minh trình độ kiến thức của mình để được những người xung quanh coi trọng. Mặt khác, tôi phải giấu nó đi, nếu không cha mẹ tôi sẽ nói: "Việc học khiến con tự mãn rồi đấy! Con nghĩ con giỏi hơn tất cả mọi người vì con có cơ hội đi học ư? Nếu mẹ không hi sinh và cha không làm việc chăm chỉ thì con sẽ chẳng bao giờ làm được như thế đâu." Nó khiến tôi cảm thấy tội lỗi và tôi cố gắng giấu đi sự khác biệt, những sở thích và tài năng của mình. Tôi muốn giống như bao người khác. Chẳng có cách nào để tôi là chính mình, để tôi được tôn trọng con người thật của tôi.

Vậy là, John đã đi tìm tòa tháp của mình và đấu tranh với các chướng ngại vật (trên đường đi, với những cái vé vào cửa, nỗi sợ hãi của anh và những chướng ngại khác nữa). Khi anh lên đỉnh tháp, chính là khi anh thấy mình thông minh hơn người khác, anh cảm thấy cô đơn và bị bỏ rơi.

Có là một nghịch lí nổi tiếng và phổ biến là cha mẹ giữ một thái độ cạnh tranh và hằn học với con mình, đồng thời giục giã chúng phải đạt được những thành tựu vĩ đại nhất và tự hào về thành công đó. Do đó, John phải đi tìm tòa tháp của mình và đối mặt với những chướng ngại. Cuối cùng, anh trải qua một cuộc nổi loạn chống lại áp lực thành tựu và căng thẳng, từ đó tòa tháp đã biến mất khỏi những giấc mơ của anh. Anh có thể từ bỏ ảo tưởng vĩ cuồng của mình trong việc nhìn thấy tất cả mọi thứ từ trên cao và ngắm nhìn quang cảnh thị trấn thân thương của mình (trong bản thân anh) một cách rõ ràng và gần gũi hơn.

Chỉ đến lúc này, anh mới hiểu mình cảm thấy bị thôi thúc tự cô lập bản thân khỏi những người xung quanh thông qua thái độ coi thường. Đồng thời, anh ta cô lập và tách biệt khỏi con người thật của mình, ít nhất là phần không chắc chắn và bất lực bên trong anh ta.

Về nguyên tắc, thái độ coi thường sẽ biến mất khi ta bắt đầu cảm thấy xót thương cho những điều đã không thể thay đổi, vì thái độ coi thường cũng có cách của riêng nó để phủ nhận thực tại trong quá khứ. Sau tất cả, có lẽ sẽ bớt đau đớn hơn khi nghĩ rằng người khác không hiểu vì họ ngây dại. Rồi chúng ta có thể nỗ lực giải thích cho họ, và tiếp tục duy trì ảo tưởng rằng mình được thấu hiểu ("nếu tôi có thể thể hiện bản thân đúng cách") [21]. Tuy nhiên, nếu không nỗ lực, chúng ta sẽ buộc phải nhận ra rằng không thể có sự thấu hiểu nào, vì sự dồn nén những nhu cầu thời thơ ấu của cha mẹ đã khiến họ không nhận ra những nhu cầu của con cái mình.

[21] Những ví dụ đau đớn về quá trình này chính là các tác phẩm của Van Gogh (xem Nagara, 1967), người đã vô cùng nỗ lực, bằng mọi giá giành lấy tình cảm của người mẹ nhưng không thành.

Ngay cả những bậc cha mẹ nhận thức rất rõ về vấn đề này không phải lúc nào cũng thấu hiểu con mình, nhưng họ sẽ tôn trọng cảm xúc của con kể cả khi họ không hiểu. Khi không nhận được sự tôn trọng, con cái sẽ tìm cách trốn tránh một sự thật đau đớn trong những hệ tư tưởng. Thực tế, chủ nghĩa dân tộc, phân biệt chủng tộc, chủ nghĩa phát-xít không là gì ngoài vỏ bọc ý thức hệ từ những kí ức vô thức, đau đớn của thái độ coi thường biến thành sự thiếu tôn trọng một cách tiêu cực và nguy hiểm với cuộc sống của con người, và được ca ngợi như một cương lĩnh chính trị. Sự tàn nhẫn tiềm tàng truyền qua nhiều thế hệ được trút lên những đứa trẻ bất lực, giờ đây trở nên rõ ràng hơn trong sự bạo lực của các nhóm chính trị như thế. Tuy nhiên, nguồn gốc của sự tàn nhẫn này trong thời thơ ấu và trong thái độ coi thường với đứa trẻ vẫn bị che giấu và phủ nhận, không chỉ bởi những thành viên trong những hội nhóm này, mà còn bởi toàn xã hội.

Từ bỏ thái độ coi thường: tôn trọng cuộc sống

Những biến thái tính dục, những ám ảnh, và việc cuốn theo các hệ tư tưởng không phải là con đường duy nhất dẫn đến bi kịch sớm phải chịu đựng tổn thương từ sự coi thường. Có muôn vàn cách chúng ta có thể lan truyền ra bên ngoài cái đặc tính gia đình, hoàn cảnh sống mà chúng ta phải chịu đựng hồi còn bé. Chẳng hạn, có những người chưa bao giờ nói lớn tiếng hay tức giận, dường như luôn luôn ôn hòa và cao quý, nhưng vẫn khiến người khác cảm thấy lố bịch, ngu ngốc, thậm chí là ồn ào, hoặc là luôn tầm thường so với chính họ. Họ không biết điều ấy, và có lẽ không chủ ý làm thế, nhưng đó là những gì họ tỏa ra: thái độ của cha mẹ họ, thứ họ chưa bao giờ nhận thức được. Con cái của những người như vậy sẽ cảm thấy đặc biệt khó khăn khi muốn trách cứ ai đó, cho đến khi chúng học được điều đó trong quá trình trị liệu.

Rồi có những người tỏ vẻ rất thân thiện, bao trùm bầu không khí xung quanh, khiến người đối diện cảm thấy sự có mặt của bản thân không là gì cả. Họ truyền tải cảm giác rằng họ là người duy nhất tồn tại, là người duy nhất có thể nói bất kì điều gì thú vị hoặc thích đáng. Người khác chỉ có thể đứng đó và ngưỡng mộ họ trong sự hứng thú, hoặc quay đi trong sự thất vọng và buồn bã vì thấy bản thân không có giá trị gì, không thể thể hiện được khả năng của mình trước sự hiện diện của họ. Những người này có thể là con cái của những cha mẹ vĩ cuồng. Khi còn nhỏ, họ không có khả năng đấu tranh với cha mẹ mình; và lúc trưởng thành, họ vô thức đem đến cảm giác này cho những người xung quanh họ.

Những người khi còn nhỏ có trí tuệ vượt xa cha mẹ mình và được cha mẹ ngưỡng mộ, họ tạo ra những ấn tượng khác biệt, nhưng vì thế họ phải một mình đối mặt với những vấn đề của chính họ. Những người này cho ta cảm giác về sức mạnh trí tuệ và ý chí của họ, và họ dường như cũng đòi hỏi chúng ta phải chiến đấu chống

lại những cảm giác yếu đuối thông qua việc nâng cao tri thức, trí tuệ. Khi ở bên cạnh họ, chúng ta cảm thấy không thể nhìn nhận bản thân là một người có vấn đề, và cũng như họ, chúng ta có cảm giác không được cha mẹ công nhận. Trước cha mẹ, chúng ta luôn luôn phải tỏ ra mạnh mẽ.

Khi ghi nhớ những ví dụ này, chúng ta sẽ dễ dàng hiểu tại sao các giáo sư hoặc nhà văn, những người có khả năng thể hiện bản thân một cách rõ ràng, sẽ sử dụng thứ ngôn ngữ phức tạp và rối rắm đến nỗi học sinh và độc giả của họ phải đấu tranh trong bực tức để hiểu được những ý tưởng không mấy hữu dụng. Sau đó, người học có thể trải qua những cảm xúc tương tự như giáo viên của mình khi bị dồn nén trong mối quan hệ với cha mẹ. Nếu một ngày nào đó, người học đấy trở thành giáo viên, họ sẽ có cơ hội truyền lại mớ kiến thức không mấy hữu ích này và coi đấy như một viên đá quý giá vô ngần (có lẽ vì họ đã phải trả giá rất nhiều để có được những thứ tưởng như quý giá ấy).

Một phần rất lớn tạo nên thành công của quá trình trị liệu chính là khi chúng ta nhận thức được những xu hướng tiêu cực của cha mẹ mình đang tồn tại trong chính chúng ta. Nhưng để tự giải phóng bản thân khỏi những xu hướng đó, chúng ta cần nhiều hơn một sự nhận thức thuần tri thức: Chúng ta phải đối mặt với cảm xúc về cha mẹ mình thông qua đối thoại nội tâm.

Khi bệnh nhân đã tháo gỡ cảm xúc của mình với quá khứ tuổi thơ và lấy lại cảm giác đầy sức sống, lúc đó trị liệu đã đạt được mục tiêu của nó. Bệnh nhân có thể sử dụng những công cụ mình đã học bất cứ khi nào những cảm xúc từ quá khứ bị khơi gợi lên trong những sự kiện ở hiện tại. Theo thời gian, cô sẽ tận dụng những công cụ này ngày càng hiệu quả và tốn ít thời gian hơn. “Kim chỉ nam” của cuộc đời cô sẽ luôn ở đó mỗi khi cô cần.

Nhà trị liệu phải để bệnh nhân quyết định cô có đi làm hay không; cô có muốn ở một mình cùng người yêu hay không; cô có muốn tham gia một đảng phái chính trị hay không, nếu có thì là phe nào,... Tất cả phải do bệnh nhân quyết định. Cuộc đời cô, trải nghiệm của cô, và những gì cô học được từ những trải nghiệm đó đều đóng một vai trò quan trọng trong cách cô sống với cuộc đời. Nhà trị liệu không có nghĩa vụ phải khiến cô “quảng giao” hơn, hay “nâng cao nhận thức” của cô (kể cả vấn đề chính trị), vì mọi hình thức tuyên truyền, hướng dẫn, đều phủ nhận sự tự chủ của bệnh nhân), hoặc “giúp cô kết bạn”. Tất cả là chuyện bệnh nhân cần phải quyết định.

Khi bệnh nhân đã ý thức được và liên tục thấy rằng quá trình nuôi dưỡng của cha mẹ đã thao túng và hủy hoại tuổi thơ của cô như thế nào, khi những khát khao trả thù đã biến mất, cô sẽ nhìn ra sự thao túng nhanh hơn và ít có ham muốn thao túng người khác hơn. Nhờ vậy, cô có thể tham gia các hội nhóm mà cô muốn mà không bị phụ thuộc và cảm thấy bất lực, vì cô đã trải qua sự bất lực và phụ thuộc trong thời thơ ấu. Nếu bệnh nhân nhận ra hồi còn bé, cô đã coi từng câu chữ của cha mẹ là trí tuệ cao siêu như thế nào, thì cô sẽ bớt có nguy cơ lí tưởng hóa các cá nhân hoặc các hệ thống tư tưởng, hoặc bị lừa bởi một thầy cả trong giáo phái nào đó. Trong khi lắng nghe một bài giảng hoặc đọc một cuốn sách, bệnh nhân có thể tạm thời cảm thấy hứng thú và ngưỡng mộ giống như hồi nhỏ, nhưng cô sẽ sớm nhận ra và khước từ bản chất rỗng tuếch ẩn sau những lời nói quyến rũ đến rùng mình. Một người trưởng thành thông qua trải nghiệm của riêng mình không thể bị lừa bởi những lời nói hấp dẫn nhưng vô lí. Cuối cùng, một người đã ý thức và tháo gỡ được toàn bộ bi kịch số phận của mình sẽ nhìn thấy rõ nỗi đau của người khác hơn, dù người đó có thể vẫn cố gắng che giấu nó. Cô sẽ không coi thường cảm xúc của người khác, bất kể mọi thứ có ra sao, vì cô coi trọng cảm xúc của mình và biết làm thế nào để đối diện với chúng. Chắc chắn cô sẽ không để cho vòng tròn luẩn quẩn độc hại của sự coi thường tiếp diễn mãi.

Việc tháo gỡ những tổn thương thời thơ ấu và từ bỏ thái độ coi thường này không chỉ ảnh hưởng tích cực đến một cá nhân và gia đình người đó, mà nó còn đóng một vai trò quan trọng với toàn xã hội. Những người đã khám phá ra quá khứ của mình thông qua cảm xúc, đã học được cách hiểu rõ những cảm xúc đó và giải quyết vấn đề chuyển tiếp thái độ từ cha mẹ sang con cái thông qua trị liệu, sẽ không còn bị thôi thúc căm ghét những người vô tội để bảo vệ những người thực chất phải nhận sự căm ghét đó. Họ có thể ghét bỏ những gì đáng ghét và yêu những gì xứng đáng được yêu. Một khi họ dám nhận ra người nào đẩy họ đến hoàn cảnh này và quá trình xảy ra sự việc đó, họ sẽ có định hướng tốt hơn với thực tại và có thể tránh những hành động mù quáng và vô thức. Họ sẽ không còn cư xử như những đứa trẻ từng bị ngược đãi, như những đứa trẻ phải bảo vệ cha mẹ của mình. Giờ đây, họ không còn cần một người đóng thế nào khác chịu đựng những cảm xúc bị chôn vùi đang dày vò họ.

Tương lai của nền dân chủ và sự tự do dân chủ phụ thuộc vào khả năng chúng ta có thể thực hiện bước tiến này và nhận ra rằng, chúng ta không thể đấu tranh chống lại sự căm ghét bên ngoài, mà bỏ qua những thông điệp bên trong. Chúng ta phải biết và sử

dụng những công cụ cần thiết để xử lí sự thù ghét này: Chúng ta phải cảm nhận và thấu hiểu nguồn gốc và tính hợp lí của nó. Chừng nào con đường làm sáng tỏ cảm xúc của chính mình vẫn còn bị ngăn chặn bởi nỗi sợ hãi vô thức về cha mẹ chúng ta, chừng đó việc sử dụng thiện chí, lòng tốt và một tinh thần yêu thương với những người xung quanh cũng sẽ chẳng có ích gì.

Việc cảm nhận một cách có ý thức những cảm xúc của mình chính là sự giải phóng, không phải chỉ bởi những căng thẳng bị dồn nén lâu ngày trong cơ thể được xả thoát, mà hơn cả, nó giúp chúng ta nhìn nhận thực tại (cả quá khứ và tương lai) và giải phóng chúng ta khỏi những dối trá và ảo tưởng. Quá trình này đưa chúng ta quay lại với những kí ức bị dồn nén và giúp chúng ta xua tan những triệu chứng bệnh lí hiện hữu. Theo đó, nó tiếp thêm cho ta sức mạnh mà không mang tính hủy hoại. Cảm xúc bị dồn nén có thể được tháo gỡ ngay khi chúng ta cảm nhận được những cảm xúc này, hiểu chúng và công nhận sự hợp lí của chúng. Việc tháo gỡ những cảm xúc này là hoàn toàn khả thi và khác biệt với việc dồn nén chúng.

Dẫu thế, sự căm ghét vô lí không bao giờ biến mất. Sự căm ghét có thể chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác, nhưng nó sẽ mãi mãi hiện hữu và không phai nhạt. Cảm giác này cũng không thể nguôi ngoai: Sự thù ghét đầu độc và che mờ tâm hồn, dày vò kí ức và tâm trí, giết chết khả năng cảm thông và thấu suốt của mỗi người. Sức mạnh hủy diệt của sự thù ghét này bắt nguồn từ những bi kịch, những tổn thương đã bị dồn nén và lưu trữ trong cơ thể, nhưng nếu không có liệu pháp trị liệu hiệu quả, thì chúng ta khó có khả năng tiếp cận trực tiếp với ý chí, với ý thức của mình. Việc căm ghét và xúc phạm một người vô tội, coi anh ta là một thế thân, chỉ giúp gia cố những bức tường ngục tù của sự bối rối, cô lập, sợ hãi và cô đơn trong nội tâm. Điều đấy chắc chắn không thể đem cho chúng ta tự do. Không sớm thì muộn, một ngôi nhà được xây dựng từ sự phản bội chính mình cũng sẽ sụp đổ và hủy hoại con người sống trong đó – nếu không giết chết người xây nên thì sẽ là con cái của anh ta. Chúng cảm nhận được lời nói dối của cha mẹ nhưng không nhận thức được nó, và cuối cùng sẽ phải trả giá đắt cho sự ngầm thỏa hiệp này.

Một cá nhân có thể chân thành và không tự dối lừa bản thân khi đối mặt với những cảm xúc của mình, họ không cần phải che giấu chúng dưới vỏ bọc của một hệ tư tưởng. Điểm tương đồng cơ bản của những phong trào chủ nghĩa dân tộc khác nhau đang phát triển ngày nay đã hé lộ rằng, động cơ của những người tham gia các phong trào này không liên quan đến lợi ích thực sự với những

người đang đấu tranh và ghét bỏ điều gì đấy, mà thay vào đó, động cơ của họ có liên quan rất nhiều đến câu chuyện tuổi thơ của chính họ. Vấn nạn ngược đãi, bị sỉ nhục và lạm dụng trẻ em giống nhau ở khắp mọi nơi, vì đây là phương cách để "người lớn" né tránh những kí ức tuổi thơ đau buồn. Những cá nhân nào không muốn biết về quá khứ thực sự của chính mình sẽ cùng nhau phủ nhận xã hội, tìm kiếm một "kẻ thù" chung để bộc phát sự phẫn nộ bị dồn nén của mình. Nhưng là những cư dân của hành tinh nhỏ bé này vào cuối thế kỉ XX, mối nguy hiểm tiềm tàng trong sự tự dối lừa đang gia tăng theo cấp số nhân và nguy cơ đó ngày càng gần hơn với chúng ta. May mắn là, chúng ta đồng thời đã có những công cụ để thực sự thấu hiểu bản thân, cả trong quá khứ lẫn hiện tại.

Vài dòng cho cuốn sách tái bản năm 2007

Lần đầu tiên cuốn sách này được xuất bản là gần 30 năm về trước. Ngay cả ở hiện tại, nhiều độc giả vẫn nói với tôi rằng, cuốn sách này đã giúp họ nhận thức được đứa trẻ bị cô lập, bị giày vò và không bao giờ được thấu hiểu bên trong họ mà chính họ đã quên mất hoặc bỏ rơi từ nhiều thập kỉ trước. Nhiều người nói rằng lần đầu tiên trong đời, họ có thể cảm nhận hoàn cảnh của đứa trẻ đó và có thể khóc cho nỗi đau thời thơ ấu của họ, đấy là điều mà họ không thể làm trong một khoảng thời gian rất dài. Họ thường nói, "Như thể cô đang mô tả chính tôi và gia đình tôi vậy", và họ hỏi, "Làm thế nào cô có thể biết được những điều đó thế?"

Điều khiến cuốn sách này có thể tác động mạnh mẽ đến cảm xúc của người đọc có lẽ đến từ việc tôi viết về những thức tỉnh về cảm xúc của chính mình. Tôi quyết định tìm hiểu quá khứ của mình, sống cuộc đời của mình, và bỏ lại phía sau mọi thứ mà tôi cảm thấy không thực sự là MÌNH, hoặc những thứ chỉ là sản phẩm của quá trình tôi được nuôi dưỡng.

Một quyết định như vậy đều khởi đầu cho một quá trình thay đổi và cần rất nhiều thời gian. Giờ đây, tôi vui mừng vì tôi đã sử dụng hiệu quả từng ấy thời gian (gần 30 năm) để ngày càng trở nên tốt hơn, tự do hơn trước lối suy nghĩ truyền thống và những học thuyết được xây dựng để che giấu và làm mờ đi sự thật của tuổi thơ: nỗi đau không tưởng mà chúng ta phải chịu đựng và sự cần thiết phải dồn nén cảm xúc vào trong vô thức và lên cơ thể để chúng ta có thể tồn tại.

Bằng cái nhìn sâu sắc này, câu chuyện về quá trình nghiên cứu của tôi đã bắt đầu, bao gồm những câu chuyện tuổi thơ của các nhà độc tài và những nhà văn nổi tiếng nhưng mất sớm. Trong tất cả các trường hợp trên, tôi luôn tìm thấy những xu hướng tương

đồng mà không có ngoại lệ nào. Đấy là sự phủ nhận nỗi sợ hãi từng phải chịu đựng, sự thần tượng hóa những bậc cha mẹ vô cùng lạm dụng, hệ quả là những hành vi tiêu cực và gây tổn hại đến chính mình.

Khám phá của tôi về thực tế này đã xuất hiện ở tất cả các cuốn sách của tôi, đặc biệt là những cuốn mới nhất, The Body Never Lies [22] (Tạm dịch: Cơ thể không bao giờ nói dối) và Your Saved Life [23] (Tạm dịch: Cuộc đời lưu trữ trong bạn). Đồng thời, những bài báo và các cuộc phỏng vấn trên trang web của tôi có thể cung cấp cho độc giả những thông tin và nghiên cứu của tôi về tuổi thơ trong 10 năm trở lại đây.

---

[22] Bản tiếng Việt sắp được iBooks phát hành tiếp theo đây.

[23] Cuốn sách này chưa được dịch sang tiếng Anh.

Còn nữa, tôi cũng cố gắng trả lời những bức thư điện tử của độc giả và mô tả khái niệm trị liệu mà tôi đã phát triển trong những năm gần đây. Ngoài ra, nhiều bức thư trên trang web cho thấy cách mọi người thành công vượt qua những triệu chứng thể chất bằng cách đối mặt với những câu chuyện tuổi thơ của họ, cảm nhận cơn phẫn nộ trong họ, tự giải phóng khỏi sự tự trách độc hại, và ngày càng bớt phụ thuộc vào cha mẹ mình. Điều này khuyến khích mọi người cảm nhận thứ họ đã cố gắng tránh né trong suốt cuộc đời mình, nó cho thấy những nỗ lực này là xứng đáng, rằng chúng ta có khả năng vượt qua những căn bệnh kinh niên, những căn bệnh ấy không nguy hiểm như chúng ta nghĩ. Những đứa trẻ từng bị tổn thương vẫn đang sống trong hình hài của người lớn, thường sợ hãi bị trừng phạt nếu họ dám thực sự NHÌN NHẬN những gì cha mẹ đã làm với họ trong những năm đầu đời, họ vẫn muốn tiếp tục xây nên những ảo tưởng. Một khi hiểu được rằng nỗi sợ hãi này không có thật, cuộc đời của họ sẽ được tự do.

Thực ra, những bài viết trên trang web của tôi đã đưa ra câu trả lời cho những câu hỏi mà cuốn sách này đặt ra, nhưng nếu không đọc sách, nếu không thực hiện bước đi này, nếu không mở cánh cửa đến với đứa trẻ bạn từng là, thì bạn có thể không tiếp thu được ảnh hưởng trọn vẹn từ những bài viết đó. Đứa trẻ bạn tìm thấy bằng cách đọc cuốn sách này hi vọng sẽ dẫn bạn đến với kho tàng dữ liệu trên trang web của tôi, nơi bạn có thể tìm thấy những thông tin bạn đang cần và tận dụng nó thật hiệu quả.

Phụ lục

Đây là phần tôi đã viết năm 1984 và xuất hiện thường xuyên trên các trang báo. Tôi đính kèm ở đây vì tôi nghĩ nó có thể có ích cho những độc giả chưa từng đọc cuốn sách nào của tôi.

Năm 1613, khi Galileo Galilei đưa ra những bằng chứng toán học về học thuyết của Corpernicus rằng Trái Đất quay xung quanh Mặt Trời chứ không phải điều ngược lại, những bằng chứng đấy đã bị Giáo hội Công giáo La Mã gắn mác là "sai lầm và vô lí". Galileo bị buộc phải từ bỏ niềm tin đó, và có lẽ cái kết không thể tránh khỏi là ông trở thành một người mù. Phải 300 năm sau Giáo hội cuối cùng mới quyết định thừa nhận những thành tựu của Galileo và loại bỏ những tác phẩm của ông ta ra khỏi Danh sách các cuốn sách cấm của Giáo hội.

Giờ đây, chúng ta đang ở vị trí tương tự như vị trí của Giáo hội thời Galileo, nhưng chúng ta ngày nay có nhiều thứ bấp bênh hơn rất nhiều. Thứ chúng ta quyết định là sự thật hay ảo tưởng sẽ có những hệ quả nghiêm trọng với sự tồn vong của loài người hơn là tình huống ở thế kỉ XVII. Trong vài năm gần đây, đã có nhiều bằng chứng cho thấy ảnh hưởng tiêu cực từ những sang chấn mà trẻ con phải chịu đựng từ xã hội, dẫn đến bạo lực khó hiểu trong xã hội và hiện tượng lạm dụng trẻ em được lặp lại ở thế hệ sau – một hiện tượng mà chúng ta vẫn bị cấm thừa nhận. Những tri thức này có liên quan đến từng người, và nếu được phổ biến đủ rộng rãi, sẽ dẫn đến những thay đổi nền tảng trong xã hội, hơn hết là việc tạm ngưng hiện tượng bạo lực đang ngầm leo thang. Những luận điểm sau đây nhằm nhấn mạnh những gì tôi muốn nói:

1. Mọi trẻ em sinh ra có quyền được lớn lên, được phát triển, được sống, được yêu thương, và được bộc lộ nhu cầu và cảm xúc của mình để tự bảo vệ bản thân;

2. Vì sự phát triển của chính mình, trẻ em cần được người lớn tôn trọng, bảo vệ, coi trọng, yêu thương và chân thành

giúp đỡ để có định hướng tốt hơn khi bước chân ra thế giới;

3. Khi những nhu cầu cần thiết này không được đáp ứng và thay vào đó, đứa trẻ bị lợi dụng vì những nhu cầu của riêng người lớn thông qua hành vi lạm dụng, đánh đập, trừng phạt, thao túng, ruồng bỏ hoặc lừa dối mà không có sự can thiệp của bất kì người chứng kiến nào, thì tiềm năng phát triển toàn diện của đứa trẻ đó sẽ bị ảnh hưởng về lâu dài;

4. Những phản ứng bình thường đối với những chấn thương kiểu này là sự tức giận và đau đớn. Song, vì trẻ em phải sống trong môi trường độc hại bị cấm bộc lộ sự tức giận của mình. Chúng không thể chịu đựng nỗi đau này một mình. Chúng bị thôi thúc phải kiềm chế cảm xúc của mình, dồn nén mọi kí ức sang chấn, và lí tưởng hóa những tội lỗi lạm dụng đó. Sau này, chúng sẽ chẳng còn nhớ đến những gì chúng phải chịu đựng nữa;

5. Khi bị tách biệt khỏi nguyên nhân ban đầu, những cảm xúc tức giận, bất lực, tuyệt vọng, khao khát, lo lắng và đau đớn sẽ được bộc lộ thông qua những hành vi tiêu cực chống đối người khác (hành vi phạm tội, giết người hàng loạt,...) hoặc chống lại chính mình (nghiện thuốc, nghiện rượu bia, mại dâm, rối loạn tâm thần, tự tử,...);

6. Nếu những người này trở thành cha mẹ, họ sẽ thường hành động theo xu hướng trả thù cho những ngược đãi thời thơ ấu của mình thông qua con cái của chính họ. Họ coi chúng như những tải thể để họ trút bỏ những tổn thương và nỗi đau của mình. Lạm dụng trẻ em vẫn được chấp nhận, thực tế là còn được đánh giá cao trong xã hội chừng nào nó núp dưới cái nhãn "giáo dục trẻ em". Có một sự thật đau đớn là cha mẹ đánh đập con cái để chạy trốn những cảm xúc không mong muốn bắt nguồn từ những trải nghiệm tuổi thơ cùng cha mẹ họ;

7. Nếu những đứa trẻ bị ngược đãi, khi lớn lên không trở thành tội phạm hoặc mắc các chứng tâm thần, chắc chắn họ đã ít nhất một lần tiếp xúc với một người biết rõ ràng rằng vấn đề nằm ở hoàn cảnh sống, chứ không phải bản thân đứa trẻ. Về vấn đề này, tri thức và sự thiếu hiểu biết của một phần xã hội có thể là công cụ cứu rỗi hoặc hủy hoại một cuộc đời. Nhưng khi đã biết đến những điều mà

tôi nói ở đây, đấy sẽ là cơ hội tuyệt vời cho người thân, những nhân viên xã hội, những nhà trị liệu, thầy cô giáo, các bác sĩ tâm thần, quan chức, và y tá để hỗ trợ đứa trẻ và có niềm tin vào đứa trẻ;

8. Cho đến hiện tại, xã hội vẫn đang bảo vệ những người lớn xác và trách cứ nạn nhân (đứa trẻ). Nhiều người vẫn mù quáng tin tưởng vào các học thuyết, những nguyên tắc giáo dục từ xa xưa mà theo đó, trẻ em được xem như những sinh vật láu cá, dễ bị tiêm nhiễm thói hư tật xấu, chúng bịa ra những câu chuyện và tấn công người cha người mẹ vô tội của chúng, hoặc có khao khát tính dục với họ. Trên thực tế, trẻ em thường tự trách bản thân vì sự tàn nhẫn của cha mẹ và tha thứ cho cha mẹ, những người chúng yêu thương vô điều kiện và luôn có trách nhiệm đến cùng;

9. Trong những năm gần đây, nhờ những phương pháp trị liệu mới, người ta đã chứng minh được rằng: Những trải nghiệm sang chấn bị dồn nén từ thời thơ ấu được lưu trữ trong cơ thể. Dù ở trạng thái vô thức, những trải nghiệm này vẫn có ảnh hưởng nhất định đến một người khi trưởng thành. Ngoài ra, việc kiểm tra điện thai đã hé lộ một sự thật mà hầu hết người lớn không biết: Một đứa trẻ có thể phản ứng lại và học hỏi cả sự dịu dàng lẫn tàn nhẫn ngay từ giai đoạn thai nghén;

10. Dưới ánh sáng của tri thức, ngay cả một hành vi vô lí nhất cũng hé lộ mạch chuyện có lí bị ẩn giấu, khi những trải nghiệm sang chấn thời thơ ấu không còn ẩn mình trong bóng tối nữa;

11. Hiện tại, sự nhạy cảm với thái độ nhẫn tâm mà trẻ em phải chịu đựng, nhìn chung vẫn bị phủ nhận. Nhưng chỉ khi chúng ta dám nhìn nhận vấn đề lạm dụng này thì tình trạng bạo lực dai dẳng từ thế hệ này sang thế hệ khác mới có thể chấm dứt;

12. Với những người mà khi còn bé, quá trình phát triển của họ không bị tổn hại nhiều, những người được bảo vệ, tôn trọng và được đối xử bằng sự chân thành từ cha mẹ, cả giai đoạn thơ ấu lẫn trưởng thành, họ thường là những người rất thông minh, phản ứng nhanh, dứt khoát và cực kì nhạy cảm. Họ sẽ tìm thấy niềm vui trong cuộc sống, họ không cảm thấy cần phải hủy hoại hay làm tổn thương

chính mình hay ai khác. Họ sẽ sử dụng sức mạnh của mình để bảo vệ bản thân và không làm tổn thương người khác. Họ sẽ tôn trọng và bảo vệ những người yếu đuối hơn mình, bao gồm cả con cái của họ. Đây là những gì họ học được từ trải nghiệm của mình và bởi chính nhận thức này (chứ không phải trải nghiệm về sự nhẫn tâm) đã được lưu trữ bên trong họ ngay từ lúc họ mới có hình hài. Họ sẽ thấy thật kì lạ khi các thế hệ đi trước phải xây dựng một nền công nghiệp chiến tranh khổng lồ để cảm thấy thoải mái và an toàn ở thế giới này. Họ không có những thôi thúc vô thức phải gạt bỏ những nỗi sợ hãi về mối nguy hiểm nảy sinh từ khi chào đời. Họ sẽ nỗ lực đối mặt với những khó khăn, thách thức khi họ lớn lên một cách lí trí và sáng tạo hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Eicke-Spengler, “Zur Entwicklung der Theorie der Depression”, Psyche 31L (12): 1077-1125, 1977.

2. Ganz Hans, Pestalozzi, Zurich: Origo, 1966.

3. Hermann Hesse, Demian, New York: Harper & Row, London: Peter Owen, 1965.

4. Hermann Hesse, Gesammelte Werke, Frankfurt: M. Suhrkamp, 1970.

5. Hermann Hesse, “Kindheit und Jugend vor Neunzehnhundert”, Briefen und Lebenszeugnissen 1877-1895, Frankfurt: M. Suhrkamp, 1966.

6. Hermann Hesse, “A child’s heart” Klingsor’s last summer, New York: Harper & Row, London: Jonathan Cape, 1971.

7. Jean J. Jenson, Reclaiming Your Life: A step-by-step guide to using regression therapy to overcome the effects of childhood abuse, New York: Dutton, 1995.

8. Mary Lavater-Sloman, Pestalozzi, Zurich and Munich: Artemis, 1977.

9. Alice Miller, For your own good: The roots of violence in child-rearing, New York: Farrar, Straus and Giroux, London: Vigaro Press, 1983.

10. Alice Miller, Thou shalt not be aware: Society’s betrayal of the Child, New York: Farrar, Straus and Giroux, London: Vigaro Press, 1984.

11. Alice Miller, Pictures of a childhood: 66 watercolors and an essay, New York: Farrar, Straus and Giroux. (PB) Meridian/ Penguin; London: Virago Press (1995, lời tựa mới), 1986.

12. Alice Miller, The untouched key: Tracing childhoon trauma in creativity and destructiveness, New York: Doubleday, (PB) Anchor Press; London: Virago Press, 1990.

13. Alice Miller, Banished knowledge Facing childhood injuries, New York: Doubleday, (PB) Anchor Press, London: Virago Press, 1990.

14. Alice Miller, Breaking down the wall of silence: To join the waiting child, (with an essay), New York: Meridian/Penguin, London: Virago Press, 1993;

15. Mueller-Braunschweig, “Psychopathologie und Kreativität”, Psyche 28, 1974.

16. Humberto Nagera, Vincent Van Gogh, London: Allen and Unwin, 1967.

Đôi lời về tài liệu tham khảo

Để đảm bảo nguyên gốc cuốn Bi kịch của đứa trẻ tài năng, và để bất kì độc giả nào cũng có thể hiểu được nội dung tôi đang muốn truyền tải, tôi đã cố gắng không nhồi nhét vào cuốn sách này nhiều tài liệu tham khảo. Dẫu thế, những độc giả muốn tìm hiểu sâu hơn về các chủ đề liên quan có thể tìm kiếm thêm thông trong những cuốn sách mà tôi đã viết trong nhiều năm kể từ khi cuốn Bi kịch của đứa trẻ tài năng được xuất bản lần đầu tiên:

1. Vấn đề thao túng trong trị liệu, tôi có đề cập trong cuốn Thou Shalt Not Be Aware (Tạm dịch: Bạn không nên biết), tham khảo chi tiết các kĩ thuật trị liệu khác nhau mà tôi cho là thao túng.

2. Vấn đề thao túng và ngược đãi thời thơ ấu là chủ đề chính trong cuốn For Your Own Good (Tạm dịch: Vì tốt cho chính bạn), trong đó tôi cũng chứng minh quan điểm của mình về nguyên nhân sâu xa của những tội ác, giết người hàng loạt và nghiện ma túy bằng những câu chuyện nổi tiếng.

3. Mục tiêu của cuốn Bi kịch của đứa trẻ tài năng (tái bản) hơn hết là để mọi người nhận thức được thực tế rằng không thể vừa tiếp nhận, vừa hỗ trợ trị liệu khi một cá nhân tránh né đối mặt với cảm xúc từ quá khứ của chính mình. Một người tiếp tục tránh né sự thật về quá khứ của mình thông qua những tư tưởng và (luôn luôn) thao túng về mặt học thuyết, tôn giáo, giả khoa học, thì bất cứ phương pháp trị liệu nào cũng đều là không hiệu quả, tôi chỉ muốn làm rõ ràng luận điểm này hết sức có thể. Tôi hi vọng rằng những mô tả rộng mở của tôi về một số "phương pháp trị liệu" và trải nghiệm tự trị liệu của chính bạn sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn và có thể dễ nhận ra những tư tưởng sai lệch này hơn. Cũng mong rằng, ngày càng có nhiều độc giả có cơ hội tiếp cận với những khái niệm này trong tương lai.